# 愉悦哲学

Philosophy of Happiness

陈文茜/著

当你在追求浩瀚知识时，
你忘记了一门知识——关于你自己。

吴晓波 /作序

白岩松 赖声川 刘若英 潘石屹 冯仑
/联袂推荐

愉悦哲学，
其实是学习如何面对逆境与痛苦。
它是个体的经验，
更该是我们共同的哲学。
——白岩松

中信出版集团

# 版权信息

书名:愉悦哲学

作者:陈文茜

ISBN:9787508678924

中信出版集团制作发行

当你在追求浩瀚知识时，

你忘记了一门知识——关于你自己。

# 她把自己活成了一个物种

文 / 吴晓波

在现代知识世界里，大脑发达的女人往往让人爱恨交集，从意大利的法拉奇，德国的汉娜·阿伦特，法国的西蒙·波伏娃、夏奈尔到美国的苏珊·桑塔格，她们行走人间，智商与容貌互为敌人，活着活着，都成为一个独一无二的物种。

在我们大头帮，现在也有这样的一个物种，她叫陈文茜。

2015年12月20日，为冯仑风马牛和文茜大姐大的上线预热，爱奇艺·大头频道在北京开了一个派对。所有的“大头”齐齐地都赶来了，连新入伙的“国民老公”也羞涩地到了，文茜终于缺席。

在临行前的一刻，她被医生喝止。11月，她动了一个小手术，还未痊愈就赶赴巴黎参加世界气候大会，她很开心地告诉我，巴黎大皇宫第一次特许亚洲媒体人入内拍摄，她不能错过这个机会。其实，那次她跑的地方还有很多，除了刚刚经历恐怖袭击的巴黎，她还带着摄制组去了土耳其、比利时和里昂的边境难民营。结果，回到台湾后，伤口发炎，被强令静养。

在大陆，陈文茜出名是因为李敖，李大师一向出言刻薄不逊，独独对文茜说了一句：“你是我所见过的最聪明的女人。”这句话让文茜名闻华人圈，也几乎得罪了全台湾所有其他聪明的女人。

陈文茜就读于台湾大学法律系——是陈水扁和马英九的小师妹，毕业后进入媒体界，20多岁就被传奇的《中国时报》创始人余纪忠任命为副刊主编，她开玩笑地对我说，《中时》副刊是当时台湾第一副刊，我年纪轻轻就坐到了主编的办公桌上，很多人都很怀疑我是怎么搞定余先生的。

1980年代中期，台湾民主抗争浪潮陡起，长相娇丽而文风大胆的陈文茜成为在野党的第一文宣女将，从此惹上争议无数。1987年，文茜赴美留学10年。回台后，继续投身政治。

她是一个很难被操纵和定义的极端自由主义者，根本无法在体系型的机构中容身，慢慢地便与昔日战友渐行渐远，成了一个左右均不讨好的独行客。90年代末，同样不被见容的李敖做了一档电视脱口秀“李敖大哥大”，文茜被撺掇着也弄了一个“文茜小妹大”。彼时，正值台湾政党轮替，岛内舆论纷杂精彩，“千山我独行”的大哥大与小妹大隔空打擂台，一时间颇为

热闹。

我看文茜的节目，也是从那时候开始的，但从来没有想过，有一天会跟她有所交集。

台湾的电视节目自由度极大，几乎到了肆无忌惮的地步，但是也有一个很明显的缺陷，就是格局极小，“岛屿视野”狭窄，绝大多数的公共知识分子和政治人物只关注本地的政经事件，对岛外世界几乎没有任何的兴趣。看台湾节目，第一天兴奋，第二天疲倦，第三天厌烦，盖因低频趋俗，了无营养。

陈文茜的节目是仅有的一个例外，近年来，她主持的《文茜世界财经周报》立足全球化，及时报道最新的财经和新技术动态。更可贵的是，文茜亲自奔赴欧美各地，采集第一手的资讯和访问最先锋的人物，体现出了大开大阖的报道视角。

最近几年，她的文字作品也在大陆相继出版。这本《愉悦哲学》介绍了一门我们常常忽略的学问：如何在各种处境之下转移痛苦，获得真正的释怀与快乐？文茜是“认清了生活的真相之后依然热爱生活”的通达之人，她把自己对于成功、失败、爱情、痛苦、死亡等重大人生命题的感悟，分享给我们，希望我们也能学会这“两千三百多年来最难修的一门课”。

在文茜的身上，可以隐约看到法拉奇、波伏娃和桑塔格的影子，她们都很知性，很独立，很适合复杂思考却又有着女性主义的立场，但陈文茜不是另一个法拉奇、波伏娃或桑塔格，她就是东方的陈文茜。

一个有趣的人生，不是临摹任何其他人，而是让涂鸦成为一种可被识别的风格。

记得几年前，在台北与城邦出版的何飞鹏相聚，不知怎么，说到了这位当时还未谋面的大姐大，何先生说，华人世界里，有人深喜欢她，也有人超级不喜欢她，可是如果哪天少了陈文茜，不是缺了一个人才，而是缺了一个物种。

# 给逆境中的你

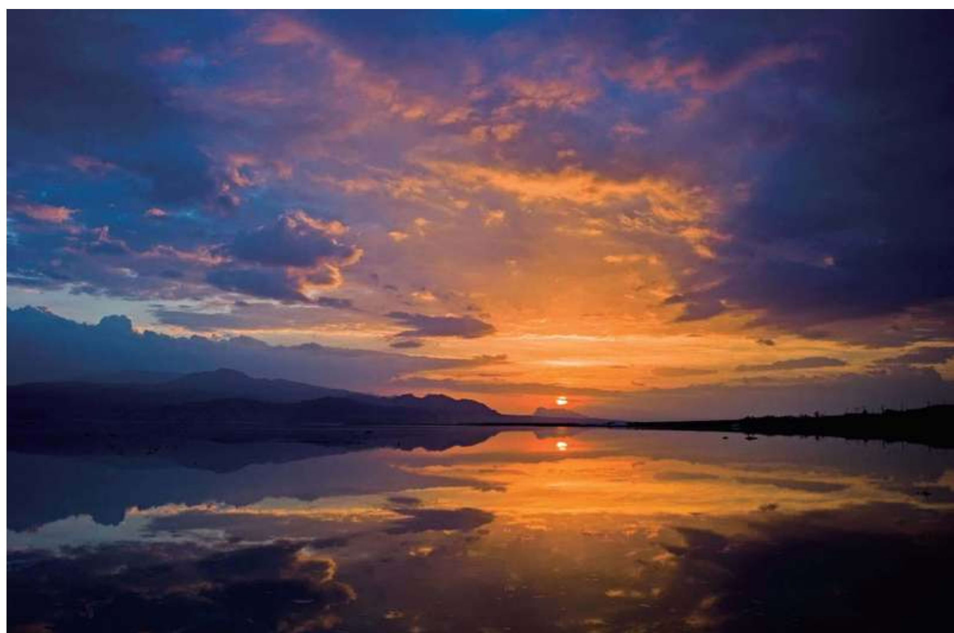
生命短暂而美好，
没时间纠结，
没时间计较。

谢谢你伤害了我，伤害本来就是人生常态，工作、爱情、亲情、朋友。悄悄告诉你，那些因伤害带来的痛苦，增加了每一个人的见识，让我们成长。无形中它雕塑了我们的生命刻痕，当有一天我们可以微笑地看着这些刻痕且不觉得它痛时，我们已是不同的人了。

二○○九年底，我在某种心境下，写下了此段文字。它看似超脱，但其实只是做到了“解脱”，我并没有从一场生活逆境中得到多大的智慧。

二○一○年底，一位朋友遭受所谓“不白之冤”，她是台北市的前副市长，在大选之前，同时遭受党外及党内高层的斗争，后者尤其令她寒心。在此之前，她领着一笔不大不小的公俸，每日睡眠不足五小时，兢兢业业地尽责工作。她从高位跌下来了，辞职，而党内高层及舆论仍未放过她，继续“追杀”。

她每日夜里电话中向我哭诉，愤恨不平，足不出户，关闭自己。于是我请她至我的山中书房，告诉她这里有几辈子都读不完的书与听不完的音乐，有一张安静的书桌。我告诉她坐下来，就是宁静，并劝她：割掉缠缘吧。但她仍无法安静，心仍不平。



你以为脚踩的地狱，其实是天堂的倒影。



生命短暂而美好，没时间纠结，没时间计较。

于是我带着她拜见星云大师。大师听完她的泣诉，没有根据其中事理多做议论，他教导了我们一门宝贵的功课："逆境哲学"。

星云法师幼时家境贫困，母亲忍痛含泪把他送进庙里，盼住持收养这个孩子，让他可以存活下来。有日住持赏星云几颗豆子，对于一生未尝美味食物的星云，那是何等的恩赐。孩子跪恩师父，师父告诫："你虽因贫穷来此，师父盼你此生弘扬佛法。"星云当场答应了师父。

在扬州的寺庙待了一段时间，师父把年幼的星云带至南京交付给一名大和尚，并告诉星云："这里才是你习佛的好地方。"师父才刚走，大和尚即开始考问星云："你为何来此地？"星云答："我师父叫我来的。"一阵藤条鞭打，大和尚怒斥："一个习佛的人没有自己的归心，师父叫你来，你就来吗？"接着大和尚又问了第二回："你为何来此地？"星云想了一会儿，改口答："我自己想来这里习佛。"大和尚藤条鞭得更大力，骂："出家人，岂可说谎！"大和尚再三问："你为何来此地？"星云想第一题答案不对第二题也错，于是沉口气回："我师父叫我来，我自己也想习佛，因此来了此地。"藤鞭垂落数十下，打得星云痛不欲生，滚落满地，大和尚斥："如此幼小，竟如此滑头！"

当日夜里满身是伤的星云，想不透疼爱他的师父为何把他带到如地狱般的大和尚这儿；想起妈妈告别时的眼泪，自己也忍不住放声大哭。

突然之间，大和尚推门进来，星云吓得跪到地上。大和尚与下午初见面时表情截然不同，满脸慈祥。他带着伤药，先为星云涂伤，接着告诉星云："孩子，你下午说的，没有一句话是错的。""我教你的这门功课叫逆境。什么是逆境，就是生命无常；你遇到了困苦、灾难、不平、劫杀、死亡……那都是命运，不因为你做对了什么，就可以逃开；不因为你做错了什么，才受到惩罚。""接受逆境，才能克服命运，克服它带给你的痛苦。"

星云大师的教诲，我至今难忘。谁能不迟不早地理解逆境哲学，逐渐对生活的冷酷与不幸坦然接受，谁就是"得道之人"。此生他注定不会痛苦于太多事，也不会过度在意太多人。所以遇见逆境不是不幸，相反，它对任何一个人都是非常必要的，一个人在逆境中的体悟，决定了这个人和其他人根本的不同。

没有谁的人生会一帆风顺。成长的过程总会跌跌撞撞，我们可以痛，可以悲伤，可以大哭，但别耽溺悲伤太久。冷静时候，不妨想想，这道伤痕，能为我留下什么？

人生一路上我们听说了很多道理，却依然过不好这一生。只因我们太执着相信命运公平，也太执着于自己的得失；我们经常看到"生命无常"四字，

却从未真正体会其中的深奥道理。

人那么有情，那么肯定，那么慷慨，却又对命运那么苛求。人的世界，最缺的是豁达，豁达地与命运相处。走过逆境，学习接受，不只是遗忘；就像走出了隧道，别懊恼或者悔恨。记得命运起伏由不得人，时光也不等人，时光很脆弱，它禁不起你来来回回的辜负。当你遇见黑暗时，请坦然地一步又一步走出来，然后你会看到光明。如果你一直停留隧道之中，那么逆境给你的黑暗，便没有休止符。但那不是命运对你残酷，而是你选择了残酷；因为是你，让自己停留于黑暗之中。

逆境有时是人生最曼妙的风景，面对它的最好方法是内心的淡定与从容。对待逆境，你只能淡定以对，如果这世界上真有奇迹，那便是你能坦然面对逆境的另一个名字。

一辈子没有遇见逆境的人，换一种说法，可能不是幸运；所谓“人生胜利组”的人，当他愈到生命尽头，他会活得愈危险。一个人一生都是顺境，他如何接受死亡？接受消逝？接受无我？多半他只能在晚年时，恐惧地活着。

其实所谓幸与不幸，多半只是别人眼光和自己心中感受的交会，最终定位了你所谓的幸福位置。那种座标，像是导航系统的GPS，位置不过是一个点，幸或不幸，纯粹是当事人的自我定义。从卡夫卡的角度看：我们一生不过是清醒地穿过梦境，每个人只不过是岁月的一个幽灵。如果我们顺利地度过逆境，我们可以把幽灵变得更具象、更坚实：它是“虚空”状态的盔甲，你走得过，逆境便是你生命中的礼物。

如果说进化史让我们学到什么教训，那就是生命是不会被局限的。走过逆境的你，心已是夏天。比春天、秋天、冬天更内敛，更深刻，更洗练，更心存感激。即使孤独，也不为寂凉所困。乐于让阳光曝晒，满足于炎热的炙烤，学会了看这个世界，一天一天变美。

现在每天早晨，我都再一次提醒自己，生命短暂而美好，没时间纠结，没时间计较。每个人每天都可能遇上烦心的事情，但心若不动，风又奈何；你若不伤，岁月无恙。



什么是逆境，就是生命无常。

此时所谓快乐，绝非名利或身份；就是信手拈来：给蔬菜，一点点眷恋；给窗户，一点点盼望；给当季的食材，一点点温柔；给平凡的日子，一点点点缀；给不起眼的阳台，一点点花样年华。

生命前方，本来是无尽的衰老，我们笔直地跌落进去，走向死亡，别无选择。早一点体悟逆境哲学的人，把一切看在眼里，藏在心里，将来回忆时还能寻访当时的记忆，没有遗憾。

你以为脚踩的地狱，其实是天堂的倒影；而我唇角的皱纹，其实是智慧的积累。

毕竟人生最终的逆境叫死亡，谁也逃不过。

# 不快乐，是人生理的自然演化

“快乐”比任何学问都难。
我们需要回到伊壁鸠鲁的时代，
学习“愉悦”这门课程。
那是现代文明社会，
每个人欠修的一门课。

# 愉悦学校

我们需要一个教我们学会“快乐”的学校，一间面对不同人生阶段、不同人生课题的愉悦学校。

“愉悦学校”的概念，并非我的创见。公元前三四一年出生于小亚细亚西部海岸一座青翠岛屿的哲学家伊壁鸠鲁(注)，在他生命的最后二十年间，大力提倡“愉悦学校”。他一生都在旅行，研习哲学，最终他的哲学重心是“强调思想与感官的愉悦”：“愉悦是快乐生活的开始与目标”，“每一种善的起源与根基，均来自于‘胃’的舒适愉悦，甚至智慧与文化也与此相关。”

他是第一位提倡美食的哲学家，出发点不只是文化记忆或家庭情感，对伊壁鸠鲁而言，它牵涉了人性的善与幽微而不可解决的人性幽暗面的挣扎；“美食”“愉悦”代表爱、代表和解；也因此它经常与母亲、家庭、故乡、甜蜜往事连结。

伊壁鸠鲁的学说曾引来污蔑及谣言攻击，但在我看来不值得一提。哪一个有影响力的见解不是如此？曾经约五百年的时间，整个地中海一带，包括叙利亚、犹太、埃及、意大利和高卢，愉悦学说广受欢迎，并在这些地点设有学习“愉悦”的学校。



我们需要回到伊壁鸠鲁的时代，学习“愉悦”这门课程。那是现代文明社会，每个人欠修的一门课。

这些“愉悦学校”直到罗马衰败及基督徒崛起初期的敌意下才逐渐灭迹。人类这一页追求且认真学习“愉悦”的历史，才告消失。

如今我们翻查《牛津英文词典》，伊壁鸠鲁学派（Epicurean）的意涵是：“致力于愉悦的追求；由此衍生出奢华的、感官的、贪心的意思。”后者正是来自基督徒的攻击衍生的同义词，也是“愉悦学校”消失的原因。

让我们来一场寻找之旅，丢掉宗教歧见刻意的污辱，回到我们失去的“愉悦学校”原来的样貌。首先，伊壁鸠鲁实践他的“愉悦主义”时，一点也不贪心，毫无奢华。他并非住在豪宅里，吃的东西相当简单，宁可喝水不喝酒，晚餐大概是面包、蔬菜和半个手掌分量的橄榄，即属“快乐的晚餐”。

伊壁鸠鲁的“愉悦学校”有一份快乐清单：

1.友谊；

2.自由；

3.思想；

4.食物；

5.庇护；

6.衣服。

公元前三○六年，三十五岁的伊壁鸠鲁带着一大群朋友一同搬入雅典郊外的一间大屋子；每位朋友各有私密的领域，也有一个众人一同谈天、进餐的公共休息室。“友谊”，被伊壁鸠鲁列为一个人终身快乐的头号大事。他和朋友之间如同大家庭，彼此关怀、彼此提醒、互相鼓励，还有“共同面对死亡”。

他们一起学习思辨人如何面对金钱、名声、权力、疾病和死亡。“一个真正了解死亡而并不害怕的人，在现实生活中，便不会有什么值得害怕之事。”大家庭朋友间冷静的分析分享，使每个人心灵平静，远离“雅典价值观”；对他们而言那代表自由。“你不用为了财富替不喜欢的人工作”，“离开商业世界的运作，我们才能从琐碎的事物和政治的心灵牢房中脱离出来”，而那是人可以愉悦的起点。

伊壁鸠鲁“愉悦学校”的最大创举是他们自己种菜。在住家不远处，他们共同集资买了一片菜园，种植蔬菜当作餐桌上共食的食材。根据考证，这些蔬菜包括甘蓝菜、洋葱和一种根茎蔬菜。菜园一起耕种，晚餐一起共食。伊壁鸠鲁反对人“独自用餐”，认为“缺乏朋友的进食是狮子或野狼的生活型态”。



这世界不老的，本来就只有岁月。

哲学家朋友集居、共耕、共享、共食、共思辨。“真正的朋友不会以世俗标准评价我们”，“他们感兴趣的是我们本身”。因此，这群人不会以物质财富基础评断自己或别人，家徒四壁无需困窘，炫耀金银不会得到好处，“你不会因此有人为你多添或少给一片甘蓝菜叶”。

在伊壁鸠鲁的“愉悦学校”里，忧郁的人逐渐开朗，成功但因被夸大而焦虑的人，也获得内心真正的平静。欲望本身是驱动力也是痛苦的来源；当欲望被解除时，简朴的野菜，路边的花，即足以带给你一整天的愉悦。而当衰老、疾病、死亡的恐惧被平静思考时，你渐渐明白生命是偶然的，死亡是我们最“长”的“伴侣”……因此当你逐渐衰弱时，你学会珍惜每一道遇见的阳光。

我们需要回到伊壁鸠鲁的时代，学习“愉悦”这门课程。那是现代文明社会，每个人欠修的一门课。

是的，总有一天，我会搁下忙碌的工作，让窗前爬满鲜花，用它遮住我满头的白发；总有一天，我也会无惧打开百叶窗框，让阳光照亮我满是褶皱的脸庞。我不再在意衰老，这世界不老的，本来就只有岁月。岁月催人老，枯荣的花季却伴我行。手上花香依然，凋零的花瓣如故。衰老的路上，拥抱友谊，微笑着告诉自己：

活着，就好。死了，无惧。

---

1. 伊壁鸠鲁（Epicurus，公元前341—270），古希腊哲学家、伊壁鸠鲁学派创始人。主张“快乐主义”，认为最大的善是驱逐恐惧，以达到宁静（ataraxia）且自由的状态，不过也强调需节制欲望，以平和的心面对痛苦。

# 快乐比任何学问都难

朋友传来一段不知出处的对话，道尽多数人性之荒谬：

弟子问老师："您能谈谈人类的奇怪之处吗？"老师答道："他们急于成长，然后又哀叹失去的童年。他们以健康换取金钱，不久后又想用金钱恢复健康。他们对未来焦虑不已，却又无视现在的幸福。因此，他们既不活在当下，也不活在未来。他们活着，仿佛自己从来不会死亡；直至临死前，却又仿佛从未活过。"

人，而且多数人皆活在上述状态，所谓"生命"简直成了"无意义之气球"，在荒谬稀薄的空气中，任意飘浮；直至死亡之日，气球落下。

人生许多终极核心的难题是："无论在任何状态下，人始终不快乐。"

人贫困的时候不快乐，富裕的时候也不快乐。有工作的时候不快乐，失业当然不快乐。健康的时候不快乐，生病的时候更不快乐。

人生许多终极核心
的难题是：
"无论在任何状态下，
人始终不快乐。"

自小我们学习许多课程。我们学数学，"1 + 1 = 2"，"9 - 5 = 4"，但我们没有学过人生何时该加、何时该减才会快乐。我们学英文、学历史、学地理、学化学，甚至天文学……宇宙大爆炸，在某个点上，创造了生命，偶然创造了我们。但人如何快乐？所有我们学习的"课本"，都少了这门课。

人有许多天性，快乐、欲望、恐惧、嫉妒、自恋、爱、恨……当我们把这些天性列成一张表格时，赫然发现，快乐在人的本性中，占的比例非常少。如何在各种状态中极大化"快乐"，绝非理所当然，它是一门萃取的物理、质变的化学、相对的数学、智慧的艺术，以及博而深奥的历史学。

"快乐"比任何学问都难。

乔布斯一生未曾快乐，直至面对死亡。当死神逼近时，他珍惜家人，和从不承认的私生女和解，戮力iPhone、iPad移动时代的创造。那一刻，他的亲生父母为何遗弃他，他创办的公司为何开除他……一点都不重要了。他珍惜还拥有的，死神的脚步步步逼近，他一天比一天体会快乐的价值。

他放下了一切“怨与恨”，找到自己的价值。乔布斯不只是位天才，他永远改造了人类历史，人类进入移动时代。但很长很长的时间里，这位“天才”没有能力从自己的创伤中移出，找到快乐。

因此聪明的人，在“快乐”这门功课上仍可能得零分。事实上，我们的家庭教育和“社会”大学，拼命地教人如何盘算、如何夺取、如何自我保护……所有该教人“快乐”的方法不教，教的尽是怂恿人愤怒、忧郁、沮丧的“本事”。

二○一○年“荷兰好声音”冠军得主马丁·赫肯斯（Martin Hurkens），在得奖之后走到街头演唱*You Raise Me Up*，其视频在YouTube上已有数亿人观看。他原是一名面包师傅，拥有荷兰一家面包店的部分股权。金融危机后，面包店撑不下去，卖给了连锁商家，他失业了。整整两年，他游荡街头，寻找工作，包括远赴巴黎。他的女儿知道父亲除了做面包，还有一口好嗓音，二○一○年就为他偷偷报名“荷兰好声音”。一位五十五岁的老头站上舞台，高唱《公主彻夜未眠》，赢得冠军宝座。接下来电视台及舞台剧邀约不断，但马丁没有选择立刻出名赚钱的“本能”欲望。他选择了“街头”演唱，唱起神秘园的歌曲*You Raise Me Up*。

每当我心情低落，噢，我的灵魂如此疲惫；

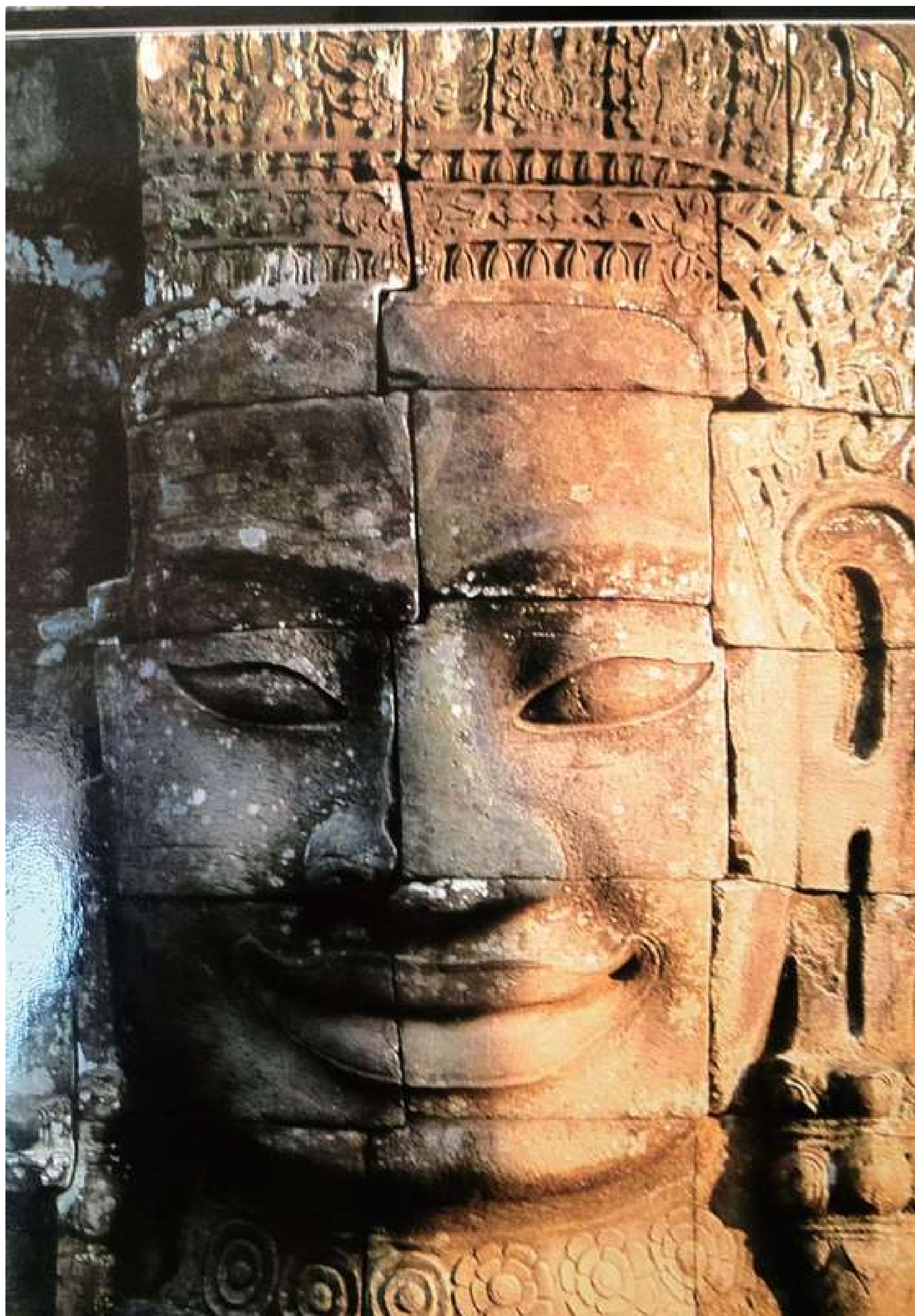
当麻烦接踵而至，我的内心沉重不安，

然后，我在寂静中沉默等待，直到你出现，坐于我身旁。

你鼓舞了我，……所以，我能站在群山之巅；

你鼓舞了我，使我能游走惊涛骇浪……

因为你的鼓舞，我超越了自己。



快乐比任何学问都难。

马丁选择的街头，正是他失业潦倒、痛苦匮乏时最熟悉的角落。二○一五年二月底他受邀至高雄“草地音乐节”，《文茜的世界周报》访问了他。他说：“记得那天下着雨，我鼓起勇气走到街上，没有人认出我，甚至没有人注意到我，我决定站在那熟悉的街口唱*You Raise Me Up*。”

马丁知道，街头总有许多飘零的心。他选择了一个让别人快乐，然后自己感觉有意义的方式回应他刚刚获得的“好声音冠军”宝座。排除计算、欲望，不急于成名后，他反而成了全球最令人感佩的歌者。

访问他时，马丁当然是快乐的。而他的快乐来自于与世俗教导相反的选择。

什么是快乐？快乐的定义可能很简单：“今天的你比昨日的你慈悲、感恩。”贫穷的人，可以因家人还相聚快乐，因自己还健康快乐。即使面临死亡，回忆一生曾拥有的美好时光，哪怕只是片段，也可含笑而去。

近日我为自己搭建了一堂“快乐学校”，我的手机上是一张叙利亚四岁儿童的照片，二○一四年十二月，一名土耳其摄影记者萨厄尔在难民营看到女孩可爱的脸庞，拿起照相机以长镜头对准她，她以为“相机”是“武器”，看到摄影师“瞄准”自己，小女孩吓得立刻高举双手投降。

晨起，打开手机，看着“投降女孩”的照片，我告诉自己，“人生是一出短暂的美梦”，别让它虚度，我们都有幸，不活在战乱的国度。“人生无常，请珍惜平常。”

难得空闲，在准备周末《文茜的世界周报》工作之余，将两个月前购置的厨余机内剩余食物、坏叶子打成的有机肥料，一一放置于花园及盆景中。看到五彩茉莉比往年更盛，天竺葵、玫瑰花朵灿烂，狗孩子在阳台上晒太阳，所谓梦想的“山居岁月”，就在当下。听着《风流寡妇》，头发都飞扬愉悦。

我们最终都要远行，好好习得人生减法，早日懂得“快乐”这门课。永远相信明天的朝阳，会有新的音符。和未来干一杯吧！

# 没有谁是生命高手

什么令你迷茫？你可以很快列出一串清单。

什么令你愤怒？名单更长。

什么令你快乐？答案可能犹豫不决。

伊壁鸠鲁曾经列出他的快乐清单：品尝美食，聆听美妙的音乐，看见美丽的事物，性的欢愉，还有哲学的思索。

哲学通常与禁欲苦修连结，伊壁鸠鲁则毫不犹豫地将“快乐”加入哲学的行列，在两千多年前的那个年代，当然引人侧目。伊壁鸠鲁的衣着干净而朴素，他可不想像苏格拉底般蓄胡、不洗澡、光脚，穿着臭衣裳。伊壁鸠鲁的某些理论乍听之下，好似接近感官的享乐主义远超过对心智思辨的热爱，但伊壁鸠鲁自有一套他的理论。他认为人免不了坠入痛苦的深渊，例如死亡、朋友的出卖、爱情的欺骗……某些痛苦未必能完全依赖冷静的理智分析克服，此时美食、美妙的音乐、美丽的花朵与风景，正如头痛生病时寻找医生开的暂时止痛药方，是一种转移，把人从最深的痛中拉出来，然后再以“哲学的思辨方式”引导人们得到真正的释怀与快乐。

刚刚过世的文化人，一般称之“美食作家”的王宣一，在她的著作《国宴与家宴》中写到她的母亲出殡，家人如何以复制一场“家宴”的方式悼念母亲：

> 母亲过世后出殡那天，我们并未依习俗到庙里摆素席，而是所有临终时陪在她身边的子孙们，联手做了一场家宴，将母亲宴席中常见的菜肴一一做出来……那天，酒量都还称得上不错的我们，几乎都有些醉了，但我们谈笑如常，就像她的菜色，所有深沉的悲痛，都像那只不起眼的茄子，深藏不露，以家常的姿态呈现出来。可是我们都知道，母亲风华一时的国宴家宴随着她的故去，再也不会原味重现。

人生不能预约。佛语所述的“无常”，我们听来“平常”，一旦发生，往往迅速地掉入黑暗深渊，爬不出来。脱离黑暗的方法，伊壁鸠鲁开的处方竟与王宣一悼念母亲的聪慧方式相符。整整横亘两千三百五十年，科技改变了，世界改变了，但人性不会变。没有谁是“生命高手”，快乐是一辈子的学习。遇着逆境，换个角度思考，换个方式度过，为自己或所爱的人插一

盆花，写一首诗，与家人合煮一桌菜。每一个伤心都因为它背后包含了某种“爱”，把其中的“爱”发展成欢愉的仪式，然后从“伤心”里，慢慢优雅地走出来。



平等及自由，使友谊往往比爱情长存。

许多事，不是非嚎啕大哭不可。

在伊壁鸠鲁学说的影响下，希腊及地中海各地曾将饮酒聚会与哲学思辨结合。希腊的饮酒聚会，原文为Symposia，等于如今研讨会Symposium一词的前身。参加思辨饮酒会的人，一边饮酒，一边吟诗高声辩论，可针锋相对，但不许口出脏话，否则从此成为谢绝户。希腊哲学家埃拉托斯特尼[注]曾喻语这么做的理由：“酒可以透露一个人埋藏心底的事。”回想两千年前的饮酒思辨会，等于包办了今天心理学家所做的事，让你放下，充分表达自己隐藏的情绪，然后理性地对待，冷静地思考。

一个真正了解自己黑暗面的人并不可怕，可怕的是无识于此，且对自己的黑暗不自觉的人。

所以快乐的功课，是一条既长又弯曲的道路。它不教你成为终身笑匠，那只存在于卓别林剧场，而是教你如何面对人生，面对自己。面对人生一路走来不可避免的挫折、创伤、心碎、困顿、恐惧，面对亲人逝去，以及冷

静地面对自己的死亡。

有趣的是，现代人相信“快乐”的前提之一是：“拥有爱情”。但打从两千三百五十年前起，所有谈论“快乐”的哲学，鲜少包含这一项；惟一勉强有点关联的是性的满足。爱情可以成为文学、电影、诗歌、音乐，让人欢喜让人悲，但哲学家们普遍相信“朋友”“自由”“思想”“食物”比爱情重要。一个英俊又温柔的男子坐我身旁，和一只波士顿大龙虾上桌，我的眼睛会毫不犹豫选择后者。

朋友为什么比情人重要？朋友不会妨碍你的自由，她或他可以给予你思想的触媒，在你挫折时朋友给你扶持，他没有义务，随时可以走开，你没有权利可以尽情要求。平等及自由，使友谊往往比爱情长存。而且爱情的本质掺杂太多复杂的动物本能及利害计算，友谊相对单纯。尤其友谊不太牵涉恼人的占有、自尊心、嫉妒……这些人一进入爱情就必须吞饮相伴的发狂事物，并不存在于友谊。

有一份幸福的爱情，挺好；一个人的幸福，也好。但没有朋友的人生，代表的是全然的孤独，自我的局限，这样的人不可能快乐。

“愉悦派哲学家”为了凸显什么是快乐的条件，什么不是，曾列出一个简易表格，我大致抄袭如下：

1.自然且必要的：朋友、自由、思想、食物、庇护、衣服。

2.自然却不必要的：豪宅、私人大浴室、盛宴、仆人。

3.不自然也不必要的：名望与权力。

根据这份快乐表格，我们很快地发现现代人不快乐的理由。现代人除了相信爱情会带来快乐外，还相信金钱等同快乐，奢华则等同快乐的极致。昂贵的物品，以一种商业广告宣传模式渗入我们的脑海，让我们相信物质的拥有，代表宣传上所象征的古典、高人一等、时髦、微笑及幸福。奢华物质的憧憬，取代了现代人的心灵重整，模糊了人与知识、自省之间的关系。

而精神医学报告证明，自杀率与贫富几乎没有关联；在非洲只有他杀，或饿死，鲜少自杀。欧洲多的是在美轮美奂的古堡中自杀的例子，奢华只是假象，无法使人免于伤害。

李白把酒当生命，“涤荡千古愁，留连百壶饮”；杜甫把酒当朋友，“肯与邻

翁相对饮，隔篱呼取尽余杯”；郑愁予把最美的回忆给了酒后的“微醺”……这些人品酒，在乎情境、在乎酒伴……甚少谈什么年份，追问什么橡木桶、哪一家酒庄。狂舞吟诗的李白等，其快乐应该远远多于现在的品酒专家吧。

> 平等及自由，
> 使友谊往往比
> 爱情长存。

在我眼中，两千多年前希腊哲人的快乐清单，少了“换位思考”这个快乐项目。当我十七岁外婆骤逝，回到严厉母亲的家时，我一度自怜以为自己是孤儿，结果我当起了孤儿院义工，于是马上明白我不是孤儿，日子好得很，只是给钱的妈妈“态度不好”。三十几岁一度饱受舆论骚扰时，走避香港南丫岛，那里的人吃着濑尿虾，管你是谁……五十多岁又遇到不可思议的人事时，狠心地让自己一个人至纽约流浪，不到十天想通怎么回事，而且还用微博玩了一个“中央公园快闪”，来了近百个朋友，雪地里一起吃热炒花生。

没有谁是生命高手，快乐，是一辈子的学习。

---

1. 埃拉托斯特尼（Eratosthenes,公元前276—194），希腊数学家、地理学家及诗人，曾任亚历山大图书馆馆长，最为人熟知的贡献是设计了经纬度系统，计算出地球直径。

# 同理之心

如果人生你喊苦，而你不是难民、不是乞丐、不是无家可归者，甚至你仍拥有家人、拥有健全的四肢，我想大胆地说：你的痛苦，可能不是来自于痛苦本身。你的痛苦与愤怒，可能一大部分来自你欠缺“同理心”。你无法换位思考，你永远只能站在自己的角度，观看他人与社会，并且因而放大了自己的“不幸”与“不平”。

托尔斯泰有句名言：“每个幸福的家庭，故事都是一样的；每个不幸的家庭，各有各的不幸。”

现代人的仇恨或者轻微一点说，彼此之间的“误解”与“隔阂”，许多正来自于欠缺同理心。我们看到一个老“荣民”的背影，刻薄者称其“中国难民”，势利者认定他们为“底层穷人”；有多少人在一个“荣民”擦身而过时，想到他所属的时代悲凉，感念他们的奉献与卑屈，反省我们的残酷与冷漠？！

“同理心”如此匮乏，小从家庭内部的亲情，职场彼此的互动，扩及社会不同群体。世间有这么多的兄弟阋墙、社会仇恨……因为“同理心”，不是我们的本性，也不是我们社会教育的主题。

我们的本性是观照自己，不是理解他人。我们的本性在不知不觉中自私且无情；除非透过反省、经由学习，承认且意识此种“人性的匮乏”，我们的本性才能尽量避免“平庸之恶”。是的，平庸之恶，当我们将人性停留于直觉的平庸时，我们的本性便会恶罪其中。我们甚至不会自觉，理所当然。

这是著名的学者汉娜·阿伦特(注)对极权主义起源的精准描述。人，不用太坏，只要没有为他人设想之心，只要愚鲁且自私，便可能成为邪恶之人。

而克服这种人性之恶的方法，正是“同理心”。

我人生第一个同理心的“大事件”，来自外婆的重病。十一岁之前，外婆对我的疼爱照顾无微不至，直到她突然心脏肿大，住进了台中中山医院加护病房。

那是某一个傍晚，外婆突然喘不过气来，四阿姨一看不对劲，赶紧带着外婆住院。我看着救护车呼啸，笛声回鸣，好像准备穿透我的一切，永恒隔下一道分割线。

之后，我又跑又走了约莫三十分钟的路程（在那之前，我出名也可笑地连

过街都要大人牵手才敢），经过了十几个红绿灯，穿越了许多不熟悉的街道，不断问路边人："请问中山医院在哪里？"那是我的第一次"流浪"，我知道我往哪里去，却不知道自己的远方有多沉重。我明白一个十一岁孩子在医院里不能做什么，但是我必须抵达那里，那是我在人间惟一的依靠：她躺在隔着一个高墙厚门的病房里……她正被急救，医生说她可能度不了。

我不是一个节俭的孩子，外婆给多少零用钱我从来只有透支，没有存余。深夜，茫然地回家，口袋只有五块钱台币，饥肠辘辘，到了家门对面的面摊子，下意识走进去，点了一碗阳春面。

面摊老板是一个外省退伍老兵，煮得也擀得一手好面。外婆疼爱我，常常瞒着阿姨们带我至面摊子点卤蛋、海带芽、卤猪耳朵，加一碗阳春面。那个深夜，老板看我一个小孩走进来只点阳春面，便惯常地问："卤蛋？"我平静回答："不要。"

第二天，中午当然没有人帮我准备便当，正在长大的孩子，到了下课放学，已饥饿难忍。又走进面摊，问老板："我可以只要半碗阳春面，付一半的钱吗？"我的声音平静，表情更平静，可能自小倔强，做任何事遇任何状况都不轻易流露情绪吧！老板想了一下："好。"没有多久，他给了我一整碗阳春面，我愣了一下，因为我怀疑他耳朵是否听不清，而且我口袋铁定付不出一碗阳春面的钱。没敢动筷子，走到正热腾腾煮面的摊子旁，我拉拉他的手："老板你搞错了……"他立即以浓重的四川乡音回答我："你先吃，我忙，待会儿再说。"我坐下来，还没吃完半碗，老板突然扔了一个卤蛋到我碗里，转身又走了。

我静静坐在那里，想等他忙得告一段落，再问怎么回事。约莫黄昏五点，客人少了些，他走过来问我："小女孩，你的外婆呢？"我据实以告。他立即说："你以后天天来，外婆会好起来，你不要怕，她回来了，我再和她算钱。"

那一夜我的三阿姨从台北赶回来探望外婆，我赶紧告诉她我欠面摊老板钱的事，她当晚带着我向面摊老板致谢，并还了钱。隔几天面摊老伯伯告诉我，自己十六岁就在田里被抓佚当兵，一路打仗逃难，就靠许多不认识的人一次又一次接济……才能活到今天。"你这女娃儿聪明，好好读书，孝顺外婆。"

十一岁的我没有太多同理心，受到一个中国战乱孤穷老兵的照顾，我没明白，当他说"好好读书"，是因为他没有读书的机会；当他嘱咐"好好孝顺外婆"，是因为他被迫和父母离散，已无孝顺的机会。那孝顺叮咛是遗憾，是另一种想家的表达，是深沉的叹息。



所谓的人性，如果完全不设想他人的处境，会有非常严重的后果。

四川外省面摊老板在我们这个本省家庭口中，一直以来绰号就叫“老芋仔”。芋仔是一种不需要施肥的根茎植物，扔在哪里就长在哪里。长相不好，烤熟吃起来却甜甜松松，削皮时手摸着，有点发麻。满山遍野，只要挖个洞，就可找到几颗松软芋仔。芋仔命贱，“老芋仔”型的外省人，命也薄得很。过去光顾他的面摊无数次，我们没人关心他从中国大陆哪个省份来，怎么和爸爸妈妈失散，好似他是个石头里蹦出来的怪物。他在我们生命中的意义，只有阳春面特别便宜好吃，一个夜市里搭个违章建筑从早到晚卖面，白天也蜷曲摊旁睡觉的孤伶摊贩。

外婆后来果然安然回家，牵着我向“老芋仔”面摊老板致谢。

一年后，有天面摊门口特别热闹，原来娶亲了。姑娘从梨山买来，清瘦娇小的女子，没隔多久也生了小孩，小姑娘常背着小孩在摊前烫面。面摊老板难得经常带着笑意对人说话，这迟来的幸福，滋味应该特别甜。

我之后常常特别光顾面摊，标准菜色“阳春面加卤蛋”，像一种感念仪式。几次听到他在旁边教太太，面要煮得好，放下去的时候，得立刻捞起来，再搁回去；千万不能一次烫太久，否则汤糊了，面也烂了。

有天面摊老板不做生意了，关了门，哭嚎的声音，穿透薄薄的夹板，凡路

经夜市的人都听到。隔壁杂货店老板娘转告外婆，“老芋仔”的梨山小老婆跟人跑了，儿子也带走了，还把他长年积蓄、摆在床底下的现金偷个精光。我望着紧闭的门，有几次冲动想敲大门，但又觉得突兀……就这样过了三天，老芋仔上吊自杀了。上吊时，绳子挂在违章建筑梁上，脸就对着后墙的蒋介石遗照。

这是我的第一堂“同理心”之课，我的“同理心”导师，我不知道他识不识字，上了多少学，我甚至写不出他的全名；但他教导我的“同理心”之课，我终身深刻难忘，恩情似海。他的故事以如此悲惨的惊叹号结束，更令我难以忘却他曾在我寂寞困难时给我的温暖。

他是个小人物，而他的一生，在哭嚎中，在一切绝念中，在一切弃绝后也就结束了。尸体没有送行队伍，没有人为他至少煮一碗面、丢个卤蛋送行……警察局、收尸者，一个卑微“老芋仔”，一朵比云还轻的生命，走了。

他的身影，那些温暖的嘱咐，带着乡音的安慰，打破了我们家中许多长辈灌输在我脑海因“二二八”事件而深植的族群偏见，也使我后来在参与的政治行动中，绝不同意任何带族群偏见的政治语言。当然也自然形成我曾与岛屿上熟识朋友们，重大的政治隔阂。

近日因某一事件，人们又谈起了“荣民”，谈起了那些被时代彻底牺牲的人。我想说的是：其实他们一直在我们身边，每个人，不管本省、外省，富贵贫贱，都会遇见类似的人物。他们开计程车，当大厦管理员，在河床搬石头做苦力，开通横贯公路成冤魂……那些悲惨时代的卑微人物，一直在我们身边。

而我们对待他们的方法，大半擦身而过，因为我们的社会不只没有教导我们“同理心”；相反地，它教导每个人观看的都是自己的、家族的、同一村落，或者同一族群的痛苦。

汉娜·阿伦特论述“极权主义之恶”时，对此曾特别指出，那些信奉纳粹主义的屠杀者，只是没有深度，他们没有我们想象的邪恶，单单只是“不愿意设想他人的处境”。“因为所谓的人性，如果完全不设想他人的处境，会有非常严重的后果。”

同理心，知易而行难。甚至有时候教育体系的大道理，例如“民族”“爱国”，恰巧是相反的“非同理心”，我们的“团结”来自于拒绝理解和我们处境不同的人。“我们”的认同，凝聚于排斥驱逐“他者”的行动。

同理心，
不只要“舍不得”别人，
更要“舍得”自己。
不去苦苦追问自己
曾经的痛，
而是设身处地理解
别人的苦。

同理心，不只要“舍不得”别人，更要“舍得”自己。不去苦苦追问自己曾经的痛，而是设身处地理解别人的苦。

同理心，不需要伟大的理论，它是一种学习，一种彻悟，一种跨越人性的障碍，理解和你不同的人。这个世界、社会、哪怕一个小家庭都是由不同的人组合而成，每个人都有每个人的难处。我们在提出任何一项主张或结论时，至少要有一种警觉心，世界若由一个人、一群相同血统或语言的人作主，这个世界一定有邪恶的排他性。

同理心，不需大道理，就是暂时放下自己，换位在他人处境思考……有时候它只是一颗卤蛋，一碗热腾腾的阳春面，一点适时温暖的微笑。

同理心，不需要语言，它就是一个使自己变得更有人性的过程，如是而已。

---

1. 汉娜·阿伦特（HannahArendt, 1906—1975），犹太裔美国人，原籍德国，“二战”后被迫流亡，首部著作《极权主义的起源》（The Origins of Totalitarianism），为知识分子对集权政权与乌托邦思想的反省之作，为当代重要的政治思想论述。

# 不好意思，你中了成功魔咒

渴望成功，
是一个人生命中最漫长的惩罚。

# 哪有什么人生巅峰

乱世中的我们如何定位人生的巅峰？

收入最高的时候？社会地位最高时的身份？掌握权力统治人口幅员最广阔的领袖？或者懂得放下一切，笑看茫茫三界的境界？

瑞典一位摄影诗人克里斯蒂安·马尔豪瑟（Christian Mülhauser），二○一二年八月至十月间，共三次攀登瑞士高峰马特洪峰（Matterhorn）。他刻意单独一人夜宿当地数天，在摄氏零下十二度，没有文明尘埃扰人的情境下，拍了缩时摄影影片四分钟，影片名称《巅峰》（*The Peak*）。

出发前他曾问自己：一个人面对大自然，看着云朵阳光星空变化，就可融入其景吗？

攀登的过程中，他不假思索地相信，只要到了目的地，一定可以抛掉所有现实中恼人缠绕的不安；当光和影拥抱他、成为世界的全部时，他必然可以找回最初始纯洁的灵魂，一丝烦恼也没有了。

抵达目的地时，他先是一声惊叹；但很快地，许多往事回忆冷不防地盘旋脑海，即使他已爬上离地二千五百公尺之远。

我们许多人都有类似的经验。想观赏落日的彩霞，树梢的新月，即使河面平静，星空无云，却总有一些杂念、情绪、遗憾、感叹，占据我们的心。

乌云，没有那么容易消失；尘埃纷扰，也没有那么容易抛去。因为我们的心，不是安静的。我们本身就是一块乌云，除非你将自己的心洗涤干净，否则你到哪儿，乌云就到哪儿，永远跟着你。

因为我们本身就是乌云，所以无论在城市、乡野、极地……我们都逃不了，我们放不下许多事，我们不是自由人，我们是各种社会价值下的囚鸟。

不只时代是仓促的，“个人”的日子也是仓促的，“我们”已是被时代中各种不同的框架切割成破破碎碎的残肉，组合成一个勉强的躯体。在城市里为生活、为成就、为争一口气，以残肉之躯奔跑；然后喘不过气来了，我们又使尽了全力，散尽金钱将残肉扔上高峰，冲上白花花的浪涛……文明摧毁了我们，但蛮荒未必可以拯救我们。

除非你的心，静了；除非你的心是自由的。

自由？

是的，自由不只是政治上言论、集会或出版的自由，自由包含了每个人内心中强而有力的生命定力。流浪，或许可以帮助你找到短暂的自由，重新定位一下自己，但总有某些东西牵绊着你。你是欲望的奴隶，别人眼光中的大布偶，你从来没有自由过；你不是一个人，你是一个框架下移动的躯体，一块拼凑的残肉。你被支解得太彻底而不自知，你的收入、身份、外表、掌声、名誉……甚至什么鬼牌子的包包、当季名牌鞋……这么支离破碎的残肉即使到了极地、山顶、原始森林，或许可以暂时疗愈，等回到现实世界，心又躁动。极地山顶无法拯救我们。

所以古希腊哲学家伊壁鸠鲁会倡导享乐主义（Hedonism）注，主要目的就是希望人的生命尽量达到不被干扰的宁静状态。他倡导的学派最重要的精神就是“远离”，远离“雅典”（财富权力的象征），蔑视那些已被雅典人奉为圭臬的价值。伊壁鸠鲁刻意带着他的学徒住在雅典郊外，就是为了远离支解人心的社会框架。这一点，有点像中国文学中的《桃花源记》，但它不只是传说，而是一门真实的实践哲学。伊壁鸠鲁深信人最大的善来自于快乐，人最大的快乐来自于自由，人最大的自由来自于远离社会价值的干扰。

> 文明摧毁了我们，
> 但蛮荒未必
> 可以拯救我们。

而只有平静的心，才能给我们最大、最持久的快乐。所以伊壁鸠鲁的定义中，肉体的快乐只是在欢愉中强加的，它来得快，消失得也很快。平和的心，不只使我们短暂快乐，长期快乐，还帮助我们忍受痛苦，并且接受死亡。

“死亡和我们没有关系”，我们诞生了，也随着生物的自然路程生、老、病、死。人死，和人生下来都只是生物的过程，灵魂随肉体而走，飞散了，消失了；死本身就是生命过程的终点。没有“死后”这件事，一个人“死后”只对其他与你有关的那些活下来没死的人，发生意义。

所以，“死亡和我们没有关系，只要我们存在一天，死亡就不会来临；等它来了，我们已不存在了。”

我喜爱伊壁鸠鲁哲学，尤其他的心静论，教导人们不必恐惧死亡的智慧。当你死时，你害怕的失去、你想象的黑暗、你思索的身后，都随着死亡，一起终止；你生前不必担忧，你死后没有感觉。



我们如何定位人生的巅峰？

接受并理解死亡，会使我们活得更潇洒，更没有负担。你生前是“传奇”也好，是“庸碌”也罢，反正传奇不会再版。每个人一生的结束，都是绝版。

所以这一生我们的主要课题，便是做到回归自然的生命，回到“心静”。心静了，你就可以活在长远的快乐中。不必攀峰，已在巅峰。当然前提是：你必须努力挣脱世俗价值的牵绊。

你看那天空上的鸟，纵使迁徙，春去秋来，飞越大地，它永远是展翅快乐的。你看那笼中之鸟，有遮雨之屋，有水，不必自己苦苦觅食；但看似小小的城堡，却也是最悲伤“奢侈”的囚笼。

我们形容这种状态的鸟叫“囚鸟”。那么活在框下，一切以社会价值为其生命标准的人，是什么？即使他手握权柄，但权力愈大，恐惧疑心也愈大。

明白看穿这些庸碌俗名，你会更清楚什么叫人生的巅峰。那就是不论你出身于什么，你的人生不是社会影印机印出来的一纸草稿。你生下来的目的，不是临摹；你可以创造自己的图案，“让生命来到你这里”，回到你的身上。

当你摒弃了猥琐的“社会残肉”，当你可以看到一朵花时，当下心静，无杂念，明白它的美好；看到海水的波浪不必神伤，感念它漂荡了如许之久，终和你相遇；月亮自归圆，叶子轻落如我们偶尔勾搭的生命奇遇；天空明如镜，大地没有什么隐约的呼唤。这一刻你才能和一切你所经历的周遭事物，共同享受生命的历程。

这时你不必登峰，已在巅峰。

---

1. 享乐主义，最早由古希腊哲学家Aristippus（公元前435—356）所提出，一切行动均以享乐为追求目标。后由伊壁鸠鲁加以发扬，将享乐分为动静两种：积极与消极的快乐。

# 成功是个面具

渴望成功，是一个人生命中最漫长的惩罚。

现代人都逃不了对成功的渴望。哦，你逃得了其他的欲望，美女的诱惑，财富的交换；但你逃不出父母殷切期盼的眼神，尤其受不了你不成功时，周遭俗世对你必然的贬抑。

所以，终其一生，人只剩下一个使命："成功"。奋不顾身，粉身碎骨。

但什么是"成功"的定义呢？拆开来看，它像个恐怖的大怪兽。财富，必备的条件；其次还必须拥有身份地位，名片上印着某某有名望公司的CEO，否则只是个令人鄙夷的暴发户。身上得有些"气质"性的行头，顶好有辆名贵跑车，例如红色法拉利。即使这些你都摒弃了，不为所动，一一剔除，没那么庸俗，你仍渴望走进社交场合时，人人知道你的名字，或者被位高权重者肯定，被某个国际奖项撑起来，被社会大众喜爱……

而如果你是一名女性，你想"成功"，代价更"悲壮"。因为以上这些加起来还不到"成功女性"满分的一半，你得保持美好身材至进棺材。姣好容貌决定你是否为成功女性至少百分之四十的机率，最终还需要一个爱你永不外遇的丈夫，还有美满的家庭与后代。

一切听起来不只像天方夜谭，简直是个可怕的极限运动，尤其对女性，稍不谨慎，即坠落悬崖。

好不容易状似成功了，接着，一不小心又灭了。

人类文明从来没有像这一刻，如此疯狂地追求成功。因为当代成功的对立词，叫做"失败"。英文"loser"，念的时候嘴还得噘起来，就像嘘谑声的口形：你输了，成败论英雄。在现代，那等同人人皆可嘲笑你、看轻你、践踏你，只因为你是一个不折不扣的"loser"。

人类一直如此残酷且无情地看待失败吗？公元前五世纪，希腊的悲剧哲学以"美学"的角度诠释失败，并将之称为"悲剧"。十七世纪莎士比亚笔下的哈姆雷特，是个彻底的失败者。他真的失去太多了，先失去了王国，失去了父亲，又失去自小信赖的纯真世界，接着面对母亲不得已的背叛……哈姆雷特是一名哲人、复仇者与失败者的交错集合体，莎士比亚笔下这个充满了感情的失败者剧本，使它成为世界四大悲剧之首。失败者的结局，反而是对混乱颠倒世界的省思，是对命运暴虐的控诉。暴虐的人性将人推向

了不幸，此时不幸反而是一种美，是在残虐的现实争夺下，最壮丽的帐幕。

我喜爱的英国作家阿兰·德波顿注曾在TED的演讲中提到“温柔的成功哲学”，他根本否定所谓“成功人”的存在。他不客气地点醒世人，我们对成功的渴望源自于惧怕、焦虑失败，以及失败可能带来的社会嘲笑。功利主义把人推向了不再高贵的精神状态，我们只信赖数钱、数名牌、数头衔的人生计量公式。这类公式，就是评判现代人、每个人皆逃不了的评比丈量法。在集体而缺乏反思的功利主义下，这种丈量，如GPS时时无线设定、追踪，谁也逃不掉；它是世界上最大的NSA（美国国家安全局）。你成功了，你才能安全。

但真正全然成功的人，根本不存在。现象之一，当代罹患忧郁症的人，愈来愈多。现象之二，当我们愈推崇“平等”这伟大的概念时，这玩意儿诡异地透过小报、透过网络平台凝聚了庞大的嫉妒力量，随时想击倒他们眼中的“成功”对象。嘿，我们明明是平等的，你凭什么成功？我又为何蜗居“失败之列”？我想看你狠狠摔下来，爽！

小报及网络同时抓住了人性对失败的焦虑及对成功者的嫉妒的两面性格，在全球市场纷纷崛起。每一个标题愈耸动愈好，它们是文字的恐怖狙击手，想要斩首每一个成功人士。阿兰·德波顿认为群众愈来愈喜欢这种“低俗”“残暴”的新闻趣味，因为这世界到底是由多数的失败者组成的；他们在现实功利世界中的挫折，需要靠这样的“媒体”，讨回些许“安慰”，些许“公道”。



每回看到一则低级趣味、且隐藏尖锐的功利主义的新闻，我宁愿仰望星空。

回头阅读四个世纪前《哈姆雷特》剧中的文字：

> 你虽经历一切的颠沛，却不曾受到一点伤害，命运的恩宠和虐待，你都受之泰然，能够把理智和情感调整得那么恰当，命运不能把这种人玩弄于股掌之间，这样的人是有福的。给我一个不为情感所奴役的人，我愿把他珍藏我的心坎、我的灵魂之处。

莎士比亚对于命运的恩宠与虐待，笔下皆充满了情感式的抒写。每个恩宠之后皆有即将发生的陷阱，而终了于命运的虐待，这可能只是凸显了那个时代的谬误与残暴。

自莎士比亚四百年后，自希腊悲剧哲学二千五百年后，人类对于“失败者”的人文理解与同情，退化了，消失了。祸首正是功利主义，它太霸权地侵入每个人的骨子里，你只有三个姿势可以选择：附和、投降，或者攻击。

但正如阿兰·德波顿所言，这世界上根本不存在真正“成功”的人。人总有一些不可告人的挫折。我们眼中的成功人士，往往只是现代价值下的成功演

员，他（或她）必然隐藏了生命许多的故事，多少伤悲，多少不堪，“成功”只是他表演得当之下，观看者的感觉。

“成功”是一个面具。

既然“成功”是个面具，或许我们该把它摘下来，看一下，面具下真实的人生，到底该是什么？

如果我们把“成功”两字改为“圆满”，或许会恰当许多。不被金钱、身份、地位而奴役，学会接受命运，接受意外，接受背叛，接受误解，接受努力了却依然得不到回报，接受世界的残忍和人性逃不了的悲缺。这一切不代表人向命运妥协，我们仍继续努力，为梦想付出心血；但在梦想的路途中，我走的是自己的路，不求世人眼光的肯定，不亏待自己。我不需表演自己，也毋须伤害他人，我没有太多期待，也不强求结果。就这么地心甘情愿，过随遇而安的生活；这样的人生，才能圆满，或许也才配叫“成功”。

渴望社会认同，是人最大的弱点，也是最大的惩罚，因为它使你轻易地被他人玩弄于股掌之间。它让我们每个人的心上都跑出一个缺口，是个大空洞，呼呼地往灵魂里灌着刺骨的寒风，急切地需要一个外在的东西来填上它，而往往它的名称刚巧叫世俗眼光的“成功”，从此你便着了魔。

但成功永远只是一时，没有人会事事“成功”，更没有人会一生都“成功”。

风平浪静的大海，每个人都可以是领航员。但是，航海行走，路上不可能只有阳光而无阴影，不可能只有欢乐而无痛苦。这世界上，没有一个真正的河海，永远风平浪静。

每回看到一则低级趣味且隐藏尖锐的功利主义的新闻，我宁愿仰望星空。仰望星空不只使人着迷，它帮助你脱离世间交错的嫉妒、物质渴望、功利主义。我始终对无尽的宇宙充满向往，在万星点缀下撷取苍穹之梦美妙的瞬间，我知道那才是真实的世界。世间所谓的成功，反而是人为编织的虚幻，远比遥远的宇宙更虚幻。

> 但成功永远
>
> 只是一时，
>
> 没有人会事事“成功”，

更没有人会一生都“成功”。

比尔·盖茨有一句名言：“我，害怕成功。”人每经历一次身份地位的变化，就是一次人格考试。成功具有欺骗性：人一成功，往往忘了自己是谁。所以成功是你在大环境下活力减弱的前奏曲，它的下一个篇章，就是失败交响曲，而且可能震耳欲聋。

当我们把自我认定依赖于他人的眼光时，就注定是脆弱的人了。事实上，正因人们活得太脆弱了才需要许多物质包装自己，活得太脆弱了才需要对外界撒谎，甚至对自己撒谎。

在我们这个星球上，每天都要发生许多事，有人倒霉了，有人走运了；有人好似在创造历史，有人好似在毁灭历史。而历史往往也在莫名其妙之间，成全或抛弃某些人，包括曾经的英雄。尽情嘲笑吧，嘲笑那些“失败者”；尽情嫉妒吧，嫉妒那些“成功者”。你的人生在秋千的两端摆荡，虚耗，发泄，一分一秒，一天一年过去了。而每一分钟都有新的生命欣喜地降生到这个世界，同时每一分钟也把另一些人送进坟墓。

上帝给了你生命，你仍然活着，却始终摆荡于“渴望”与“嫉妒”、“愤怒”与“沮丧”之间。你，活得好吗？

下决心好好度过每一天吧，别再当别人心目中的好演员。

丢掉“成功”的渴望吧！因为无论你人生成功或者不成功，到头来，一切都是戏一场，而了不起你只是功利体制下戴面具的成功傀儡。

脱掉面具！好好活在自我价值之中，别再想当别人心目中的好演员。命运无论是恩宠或苦涩，受之泰然，自在圆满，等生命终了告诉自己：我，不虚此生。

---

1. 阿兰·德波顿（Alain deBotton，1969—），出生于瑞士、现居英国的作家、电视节目主持及制作人。二○○八年创立教育组织“人生学校”（The School of Life），期许透过文化找寻生活智慧。著有《爱的进化论》《无聊的魅力》《宗教的慰藉》《艺术的慰藉》等。

# 被讨厌的勇气

你害怕“被讨厌”吗？

我想多数人都非常害怕“被讨厌”。正是这样的恐惧，让另外一项广为人知的人生座右铭：“做自己”（Be Yourself），成为空中楼阁。于是众人皆是，我亦是；众人皆非，我亦非。无论你伪装成多么独立思考的模样，多半时刻，你只是人海丛林中的一片叶子。

近日阅读《被讨厌的勇气》这本书，作者为日本哲学家岸见一郎及撰稿人古贺史健。岸见一郎为维也纳心理学家阿德勒(注)的信徒。书页封面上写着一段小小的话语：“所谓的自由，就是（不怕）被别人讨厌。”“有人讨厌你，正是你行使自由、依照自己的生活方针过日子的标记。”

阿德勒学派相信所有人生的烦恼皆来自于人际关系，割舍别人的认同是一个人获得自由重大的功课。

> 所谓的自由，
> 就是不怕
> 被别人讨厌。

人需要他人的认同，或者更直接一点挑明，人为什么害怕“被讨厌”？岸见一郎的解释非常无情，因为多数人没有能力把“自己”和“他人”的需求分离。从某个角度看，站在潮流一方或者符合父母、社会的期望，是件“很过瘾”的事。但这是一个陷阱，当你小心翼翼保护瓷娃娃般非常易碎的“人生形象”时，你其实正在失去你自己。你过的是别人的人生。

这一生，你不过是为了满足他人期望而活的傀儡。

在社交网络牢牢包围众人的年代，阿德勒的思想非常值得被重新阅读。他诞生于一八七○年，一九三七年二次大战爆发时过世。他是“个体心理学”的创始者，与弗洛伊德、荣格并列三大心理学家。他的许多研究往往提出不同于一般人成见的解释：例如一个不断强调创伤经验的人，是因为他知道借由反复诉说创伤，可以得到周遭朋友家人的同情，因而获得某

种“特别待遇”、逃避责任。因此创伤不是重点，想要获得“特别待遇”才是目的。否则如何解释相同创伤经历的人，为何有的处之泰然，有的好似“永远走不出去”？身为心理学医师的阿德勒面对病人，常常先挑明“逃避”的目的，而不让对方胶着于往事叙述。对阿德勒而言，“过去”已经过去，在时间轴里早已消失，只存于记忆中。选择让它“长期”活下来，还是选择让它“消失”，不过一念之间，而转念的旋轴是他的创伤目的。不想以此为借口的人，会选择渐渐遗忘。

阿德勒的年代没有电脑，当然更没有什么社交网络、Facebook点赞。如果晚生一百年，他可能可以对我们现在不只被家人、同辈，而且被社交网络高度包围的人际关系提出更杰出的言论。甚或他会设计一个网页，不只可以按“赞”，还可以按“讨厌”……然后告诉众人，当你的“赞”愈多，你愈危险；如果你得到的“讨厌”很多，不用伤心，可能仅仅代表你比别人活得“自由”。

阿德勒之外，另外一位哈佛大学最受欢迎的教授之一塔尔·班夏哈(注)，也是“恢复自我价值”的构造者。班夏哈教授现年才四十六岁，说话内敛，没有耸动言语，也没有“正义”那堂课的授课者桑德尔教授那般著名的敏锐逻辑。听他授课，初期想睡觉，然后，他缓缓的语调，一一丢出来的疑问，解剖现象的锐利，会让学生时而微笑时而沉思。他的那堂“正向心理学（Positive Psychology）”是哈佛有史以来最受欢迎的课程之一。

课堂上他统计过，在美国共有超过二百多所学校开“正向心理学”课，而且在各校皆为最受欢迎的课。为什么？在网络潮流里，人负面容易，正向难；疯狂普遍，静谧难求。网络上传播“恨”的讯息，可以瞬间狂转；传播“爱”的力量却很薄弱。一个吊诡的现象是，我们每个人都知道“真正大成功者”如乔布斯，或者历史可以留名的胡适、邱吉尔等，都是出名的“不从众”“不在乎被讨厌”“坚持自己”并“正向思考”。乔布斯把死亡当礼物，每日醒来问自己：“如果明天我就要死了，我今天要做的事还该做吗？”即使明知如此，当自己面对可能被“讨厌”时，许多人欠缺正向心理的态度，仍不免选择牺牲自己本来相信的思辨及价值，以“负面”“从众”的方式逃避自己的难题。

这世界上有一些人，拥有的很少，却从未停止热爱生活，例如台湾原住民；另一种人拥有很多，却总觉得自己是受害者。按照阿德勒的解释，他们不拥抱生活仍然美好的部分，选择诉说创伤，因为他们有一个目的：逃避面对人生，不愿为自己负责。

快乐取决于我们的心态，而非“赞、自尊、社会认同”。甚至后者愈多，有时候愈失去自我。这一生你不曾“成功”，可能代表你好好地为自己活了一

生。如果“成功”，小心检视，你的成功是否只是以害怕被他人讨厌换来的。若是如此，那你的成功不幸只代表“你为他人活了一辈子”。




塔尔·班夏哈的“正向心理学”是哈佛有史以来最受欢迎的课程之一。

---

1. 阿尔弗雷德·阿德勒（AlfredAdler, 1870—1937），奥地利医师、精神病学家、个体心理学创始人。著有《个体心理学的实践与理论》《自卑与超越》等。
2. 塔尔·班夏哈（Tal Ben-Shahar, 1970—），美国作家、心理学者，曾在哈佛大学开设正向心理学课程。著有《更快乐：哈佛最受欢迎的一堂课》《幸福的魔法：更快乐的101个选择》等。

# 好好宠爱自己

命运的波澜，
最终最曼妙的风景，
终究只是内心的从容。

# 为什么忘了爱你自己？

每个人在爱之前皆俯首称臣；尤其女人。无论老少美丑瘦胖高矮，都忍不住渴望人生至少拥有一段爱情的神话，深深恋慕，无可撼动。

“爱是一切”。男子约翰·丹佛如此歌唱着（注）。但男人的歌毕竟与他们真实的爱情态度差异极大；当这些歌词——“如果爱”“爱是一切”渗入一名女子耳朵里，“爱”真的成了她的一切。无尽地爱着，没有保留地爱着。据说女人的前身，本是高温的熔岩，所以此生只能不断燃烧自己，爱尽一切。

可惜就是忘了爱自己。

“自己”是什么？自己是一种低音，在你的生命中盘旋；而你爱的男人，往往以高音的旋律出现，他盘踞了你多数时刻的耳朵，使你忘记了属于自我的生命低音。逐渐、逐渐地……低音断了弦。等有那么一天，钟爱的人离去了，或者“背叛”了，那根断了许久的低音弦早已硬化。刹那间，你接不起来那些断弦，当然更拉不出曲调。没有了高音，低音早已消失，你的人生瞬间坠入可怕的寂静，孤独以四面八方无所逃避的方式涌向你。如此败北，如此迷失，一步路也跨不出去，你觉得失去一切。

悲哀的是，女人往往此刻更盲目，更需要爱情，甚至饥不择食，只盼着在千万人中寻觅一个牵起你的手的身影。

但这一切可能只是错觉。身影，很快又化为幻影。可能得等到刀子插更深、更多次，女人才惊觉：原来生命从来不该寄托于他人身上。这一刻他拉你的手，下一刻他转身而去，一切本来都会“过去”。说得更坦白，除非你“命好”“短寿”；女人即使找到一名终老的伴侣，有一方也会先行离去。生命中出现的一切，都不算拥有，一切只是时间的长短，一切皆是惘然。

除非你记得爱自己。

什么叫爱自己呢？女人很荒谬，不管是什么对象都懂得如何好好爱他：照顾先生，体恤他的面子，当他的后盾，给他一个温暖的窝，当一名静默的聆听者与随时空降的陪伴者；对儿女，无微不至，嘘寒问暖，疼了就揽在怀里，苦了妈妈为你撑。但如何爱自己？“自己”是什么？它没有典籍参考，没有传统指导。爱自己是否意味着今晚晚餐不做了，先生唠叨抱怨不忍了，儿子叫他自己出去想办法呢？

根据统计，女人若熬到五十年金婚，她大概需要烧五万四千顿饭，她是厨

房里终身的仆役，寒暑不停业，“母亲温馨的味道”是她惟一获得的报偿。

女人的“自己”是什么？这是一堂自小没有人教导你的课程。

女人成长的每一步路，每一个形象，都是为了“成全”他人。让我们如手术刀般看一下什么叫“成全”：就是“砍掉”自己的一部分，弥补他人残缺的那一块，将之补“全”。能否做到“成全”，是断言一名女子是否优雅贤慧具备美德的标竿；而一名男子如果以“成全”妻子为职志，人们会为他叫屈，同侪们嘲笑他，连他自己心理也难免最终颇为扭曲。“成全”不是人类的共同美德，它通常只加诸女子身上。

于是每个女人自小即顶着这个美德的大礼帽，一步步地训练自己。相反地，男性的教育却偏执地教导他们“争夺”“英雄”，没有一个“杰出”的男人需要担心自己会因此娶不到老婆；但“杰出”，却是多数女性爱情的诅咒：因为她们只成全了自己，成全不了男人。



一切只是时间的长短，一切皆是惘然。

赤裸裸地支解这些女性在“社会·爱情·美德”中立足的大戏，我们会发现女人要扮演好“分内之事”，就得“贬抑自己”，然后交换“爱”，交换一路沉湎“爱是一切”的故事。

那是一场贬抑自我的交易，它感觉很美，但其实没有那么美。

于是我身边许多失去爱的女人，像没有魂魄的幽灵；每天早餐最重要的不是打理自己的维他命或生活秩序，而是朗读一些心灵疗愈的文字：“心给出去的时候，就该知道，不可能毫发无损地拿回来。”“人心是慢慢变冷，树叶是渐渐变黄，故事是缓缓写到结局。”……而男子呢？他们往往相信自己成长的第一步，就是度过失恋，并且熟悉失望。从苦里成长，学习潇洒；不是不爱，而是不那么依赖爱。

男人没有自己的朋友圈子，就不叫男人。他们相聚，大口喝酒，笑谈荒唐，辩论生活态度。我从小喜欢在男性朋友圈子里混，没见过哪个男人把自己失恋当成昏天暗地的大事、整日摇晃不知如何自处的，除非他是个刚刚尝到爱情滋味的青涩小子。女子呢？无论十五岁、二十岁、三十岁……五十岁……甚至快六十，还在仰望繁星满空，找寻哪一个是“回顾的你”，吟唱何处是“爱的足迹”。

我当然偏袒女性，但和女人们相处时免不了常失耐性，问她：“可否醒醒，谈了一辈子恋爱，不腻吗？”

近日阅读加拿大国宝级诗人、歌手及作家莱昂纳德·科恩注的传记。才不过十二三岁，这位男孩已迷上了催眠术，他对性的渴望，使他指挥家里的女佣听从指示，躺下来，凝视着他。拿起一支笔，女佣渐渐进入恍惚状态，他指示女佣脱掉了衣服。那一刻包含神秘的智慧，更充斥对性的渴望。

莱昂纳德在他的第一本小说《钟爱的游戏》（*The Favourite Game*）中重温那个难忘的时刻：“惊愕、喜悦、恐惧，彻底将他笼罩住了……为了这一刻他已经等了很久。”“每个男人都忘不了第一次见到裸体女人时的情景，她就像夏娃，皮肤上闪耀着晨光和露珠……”莱昂纳德的书写与日本诺贝尔文学奖得主川端康成的小说《伊豆的舞娘》很类似，迷雾中无意撞见的女性胴体，纯洁的召唤……

如果我，一名“杰出女子”，书写青春时“钟爱的游戏”“运河上的男孩”，有读者会随着我的文字进入那青涩而狂躁的探触，并且跟随我探触一名男子的胴体共同感受“美而真纯”吗？

事实上，一生书写爱、歌颂女性的莱昂纳德坦言，自小从他妈妈那儿学到了一件事：“永远别对女人残忍，充分依赖女人的奉献、支持和滋养，而一旦她的爱过了火……赶紧抽身离开。”二十三岁时他遇见了终身最爱的女人之一安妮，为她写下诗词及小说，但他们的爱情在迈向婚姻殿堂途中，突然中止了，理由只因“亲密关系，走向没完没了的闲话家常”，莱昂

纳德提出了分手……多年后他为她写下几首梦幻般美丽动人的诗句：

安妮走了

还有谁的眼睛

可与朝阳媲美？

我过去不懂它们的美好

现在才如此体会

可是

安妮已经走了。

对男人，爱是梦、是别人的奉献、是无与伦比的呼喊、是家所系之处、是美好的诗词……可是爱永远是其次。



加拿大国宝级诗人、歌手及作家莱昂纳德·科恩。

男人不会忘了自己。

女人到一个年龄，或许最重要的学习是放下对爱情的痴念。放下对他人的期盼，把更多的爱给自己、给更值得的友谊。

如果你在生命中找到对的人，彼此好好相爱；若无，请记得好好爱自己。

---

1. 约翰·丹佛（John Denver,1943—1997），美国乡村歌手，被誉为“科罗拉多的桂冠诗人”，“爱是一切”出自他的歌曲“Perhaps love”。
2. 莱昂纳德·科恩（LeonardCohen，1934—2016），加拿大创作歌手、诗人及小说家，曾获选加拿大音乐名人堂、加拿大创作名人堂、美国摇滚名人堂，获颁加拿大最高平民荣誉“加拿大勋章”。著有《钟爱的游戏》《美丽失败者》等作品。

# 退出这个场景吧！

几乎忘了，怎么去种花。

林生祥，一位台湾高雄美浓的音乐作曲家，和钟永丰两人二○○六年共谱一首曲子《种树》，歌词如下：

种给离乡的人，种给太宽的路面，种给归不得的心情。

种给留乡的人，种给落难的童年，种给出不去的心情。

种给虫儿逃命，种给鸟儿过夜，种给太阳生影跳舞。

种给河流乘凉，种给雨水停歇，种给南风吹来唱山歌。

种一棵植物，是给寂寞的人，一个遮蔽。给失落的空间，一点陪伴。给对土地已经失去感觉、每天只在丑陋柏油路急忙奔驰的人，一场提醒。

没有树，哪有生命；没有花和草的摇动，你怎么能说自己已牢牢掌握了生命？

让我们回到二千三百多年前的伊壁鸠鲁愉悦哲学理念，哲学家那么坚持他的弟子共享一座农场，一起耕种，一起共食；他强调的不是反抗奴隶制度，他在乎哲人必须自己是农夫。伊壁鸠鲁认为人的感受必须来自于生命的某些细节，那样的生命才能沉淀、静谧且笃定。他的生命曲调，才不会败给喧哗而又虚假的社会功利价值。社会价值如乌云，笼罩于每个活于其下的子民，你想逃，也注定被淋个满身雨。只有透过对生活细节的缓慢等待、体悟、掌握，你才能笃定清醒地活着：当一份食物进入你的口中，你不是急忙地吞食、狼咽其味道，你知道其中的过程，在口中的食物是你生命挥汗、土地赐予、阳光常照的产物，它包含了一切大自然和你之间的对话。

自从工业革命之后，我们离伊壁鸠鲁二千三百多年前的慢食哲学愈来愈遥远，尤其进入一九五○年代之后，战争结束了，该死的呐喊死了，不该死的梦想也死了……两场莫名的毁灭后，由美国及西欧带领的高速时代，成为普世价值。后起的第三世界及经济体，追逐着相似的制造及生活模式；为了赶超或者只是想从这个高速资本主义模式中分到一杯羹，愈后起的速度必须愈快。于是东京人走路比纽约人快；台北人不用脚，用双轮摩托车

硬生生把香港速度比下去；印度人身影尚未进门，嗓子已拉开。

在这套生产制度中，科技不断改变，全球性大变革不断翻新，“效率”两个大字下，我们真的好难喘息。以致经过一棵树，我们鲜少回望；经过一片花草，我们也忙着想公事或者打手机。

从上世纪开始的这段变化，影响最深的，首推小农的死亡。这项变化，永久切断了我们与过去人类历史的连结。自从新石器时代之后，绝大多数人类都依傍着土地与水——土地是母亲，河流是父亲，它们滋养了不同的文明。

二十世纪上半叶，即使高度工业化的社会，农牧人口仍在就业人数中占极高的比例，约四分之一；法国、瑞典、奥地利三国的比例更高达百分之三十五至四十。

到了二十世纪下半叶，人创造了高速公路、汽车、电脑……人被驱逐于土地之外。一九八○年代，英国及比利时每一百个人之中，只有三个人从事农业；日本农民也从一九四七年的百分之五十二点四降至百分之九。

于是“新文明崛起”的过程中，人类离伊壁鸠鲁提倡的生活细节愈来愈远。每日我们奔驰于忙碌的工作之中，寂寞难捱，找个夜店，泡个女人或遇见你以为的爱人，发泄一下，躺下来……没人在看你，你也看不到自己……

一天结束了。

二○○六年开始，意大利有人受不了这些，呼吁不管是为了保护地球生态，或者自己的生命步调，人必须“慢活”“慢食”。慢下来，让你的灵魂赶上你的脚步，“退出这个高速场景”！让我们的生命进入合理的节奏。我们的“工作”，我们所服从的“价值”，已经让我们不知所措。“科技”早已喧宾夺主，让我们忘记了生活。人类几千年曾经理解的美好“生活”，随着我们的“文明崛起”，已然消失不见。

我们正在毁掉自己。毁掉自己的纯真、善良、宽厚、慷慨；这个时代正在毁掉每一个人，拆掉我们生活该有的优雅节奏，它淋漓尽致地压榨我们，榨得我们个个精神紧张、焦虑、狂躁，使现代人变成集体刻薄、嘲弄、负面、腐朽的生命体。

“崛起”“成功”的另外一面，其实是一个悲伤的场景。它比“哀愁”两个字阴郁许多。因为我们连可以哀愁的灵魂，都在这个不择手段、不择意义的时代中，失去了。

我们的灵魂被彻底击碎了。

幸福，不论你拥有多少物质或地位，再也与你无关。



Oscar Farinetti：把小农的精神找回来。

二○○七年意大利的小商人奥斯卡·法里内蒂（Oscar Farinetti）意识到这一点，他在曾经数千年前被伊壁鸠鲁深深影响的领受地，创设了Eataly超市。他决定把历史颠倒过来，把小农的精神找回来。每一个农产品，都有它的身份证，它们是活生生的生命体，是大自然交相运作的美好事物。一棵芹菜如美丽的翠绿之花，在架上被直立供奉着；竹编的篮子礼遇地摆进小农生产的农作物；小农每周五如创作家被邀请至市场内和客人促膝对话，分享食物种植的美好。超级市场有一半面积保留给烹饪及共食区，顾客可以自己挑选食材，根据一旁陈列的书籍学习烹饪的方法、食谱，现场烘焙披萨或者参与制作面包，然后点一杯酒，坐下来，慢食。

白色干净的桌边，你可能巧遇一名和你相同，想逃离这个匆促时代的人，你们随意聊起天；像往日古社区内，邻居们在大榕树下，促膝长谈。

Eataly超市在金融风暴期间，生意逆势成长，在全球开了三十多家分店，包括一家在纽约第五大道上的分店。人们已不再全盘相信以前的成功价值，人们或许回不去过往的小农山水岁月，但至少我们不必时时刻刻走

入“高速围城”之中。总有一个空间，让人喘息。




Eataly超市：每一个农产品，都是大自然交相运作的美好事物。

你可曾意会所谓现代的生活价值，金钱是你惟一的甜蜜伴侣？它可能可以为你换来几个，或几年满足的欢愉夜晚，但代价是：你得当个人肉机器人，你早已失去了作为一个人，体验生活细节美妙的感受能力。

可不可以有个周末，你只是走到海边，坐在岩石上，凝视大海波浪，看着浪涛？即使在相同的地形海域，每一次的白浪，皆有不同的水舞姿态。

可不可以有个白天，你为自己触摸一下泥土，找一棵树或花，将之种植，静静地观看它？看着它的枝叶，风徐枝摇，想象有一天，一只鸟儿在此过夜，蝴蝶缤纷亲吻，阳光因此生影舞动。

如果这个时代让你窒息，退出场景吧。至少每周或每月，偶尔几天，自在地享受生命，让那些“高速的”“压迫的”暂时死去，找回走失的你。



如果这个时代让你窒息，退出场景吧。

你有多久，没有为自己种植一棵花？

请把生活还给自己，给日子喘息的空间，不要着急，试着一步一步来，一日一日过，尤其不要放弃对周遭景物的眷爱。

# 巧克力公主

如果我死亡之前，人们问："这一生你最大的成就是什么？"我的回答可能是："选择热爱巧克力。"

人的一生难免历经伤害、挫折、出卖、耻笑……快乐是短暂的，平庸是日常的，伤心反而是经常的。心理学研究发现，人留住快乐的感受能力，远低于人对悲苦的记忆。于是太多的文学家以"悲苦"为其创作主题："让以前的事都过去吧，和以前的世界一刀两断吧"（陀思妥耶夫斯基），"你知道自己再也不能虚掷这个由反复无常的命运送来的人生；不出五年或者甚至六个月，这一切都会过去。生活是单调的、灰色的，而快乐是珍奇且稀有的；惟死亡是漫长的。"（毛姆）……这些灰色的书写一直是文学的共鸣点，原因是人一定有挫折，公主也避不了；另一个原因，人遗忘痛苦的能力很低，所谓"爱情很短，遗忘很长"。

不只文学书写多着墨于悲伤，佛经里也告诫人得修炼"生命无常"。

"命运的波澜，最终最曼妙的风景，终究只是内心的从容。"

但说来容易，人依赖什么换取从容？一般的答案是时间，或者顿悟、信仰。但我的答案加了一项，对巧克力的热爱。

巧克力的发现上溯玛雅文化，全面发展于西班牙巴洛克时代。当时一场西班牙公主盛宴上，"端上来的巧克力，每一个瓷杯皆镶饰黄金，有冰的巧克力，有热的巧克力，另一种加上了牛奶和蛋。配着小饼干、小面包一起尝食……当然也有人习惯性地加入胡椒（吓人！）及香料……"

十七世纪，制作味道良好的巧克力，尚是一项高度机密。托斯卡纳大公爵科西莫三世注一生握有数种"香草巧克力"配方的秘密，他自西班牙带回相关的配方后，拒绝告诉任何人。他家中的盛宴提供充满香气（紫罗兰花、茉莉花，甚至产于喜马拉雅山脉的麝香……）的巧克力。当时佛罗伦萨的朋友形容其香料巧克力，只要一克，即可使几百万平方呎的空气，充满香味。"人醉其间，颂赞回响……神祇万岁……"

大公爵这一生必然是幸福的。他拥有幸福的配方，依心情喜好更换其味道。不需要村上春树这些叨叨絮絮的悲凉语句，他死前先尝饮了一杯"伟大的巧克力"，然后嘴角上扬，欣然中，断了气。

好在大公爵生前虽独揽，死后尚大方，遗嘱里把秘方给了博物学家瓦利斯

纳里（Vallisneri）注……从此巧克力征服佛罗伦萨，关于巧克力的各种颂赞咏叹调，开始流传于地中海。

命运的波澜，
最终最曼妙的风景，
终究只是
内心的从容。

我的巧克力“爱人”不只关乎贪食，还有着高度的医学理论基础。史塔普博士注虽然只活了四十四年，但他被称为“巧克力艺术大师”，也因为他，巧克力在英国精神医疗史上拥有一席之地。史塔普颂赞巧克力可以治疗“突发性的歇斯底里、忧郁症、情欲挫折……严重发麻的现象……”，他的论文使巧克力在伦敦城内长期奇货可居。巧克力是爱情、是催情，也是治疗情伤、忧郁、歇斯底里、挫折的最佳良方。

记忆所及，我和巧克力的渊源来自与“陌生”母亲的邂逅：当时台湾洋货奇货可居，妈妈有位好朋友在中山北路美军顾问团上班。母亲的好友总是为她购买M&M巧克力寄给台中未谋面的女儿。每回包裹打开，五颜六色，含嘴中，温润如阳光，暖暖细细，兴奋愉悦之情油然而生。母亲不在身边，她的巧克力就是我最完美的母爱……当时从小被外婆养大的我，口头禅即是“我的妈妈是巧克力，我的爸爸是可口可乐”“他们不像其他的父母会打骂唠叨小孩，他们永远只给我爱和信心”。后来我长大，进入复杂的成人世界，很长一段时间帮助我度过“痛苦”“伤心”的方法，即是当晚入睡前吃一片巧克力；太气了就愈吃愈多，一晚吃掉一整盒。气罢了，睡觉！明天朝阳升起，又是新的一天。

人醉其间，颂赞回响……神祇万岁……

命运的波澜，最终最曼妙的风景，终究只是内心的从容。

其实我们人生中，所有的故事都只是时间中的一个停顿，一切意义只在发生的那一刻。但人的记忆、自尊心、怨怒……把它拉长了。

在世间找一个你钟爱的食物，追寻它的历史，跟着它的足迹去旅行；了解它，深情地爱着它。味蕾的世界只有肥与不肥的抉择，没有背叛、没有虚假，它是历史，它是家族记忆，它是爱的代号，它是朋友，它是永远最好的伴侣，而且可以陪你到死。

搁下无病呻吟的短句，享受当下的食物嘉年华。

今夜我将再度拥抱巧克力。古典食法：液体、热食、暖烘烘、镶金的梅森（Meissen）瓷碗杯。我不是公主，但今夜我也是公主。Bye。

---

1. 科西莫三世（Cosimo III de'Medici, 1642—1723），托斯卡纳一六七○至一七二三年的统治者。
2. Antonio Vallisneri（1661—1730），意大利医学家、博物学者。
3. 亨利·史塔普（HenryStubbe, 1632—1676），英国医学家、物理学者，著有The Indian Nectar, or A discourseConcerning Chocolate，是第一本有关巧克力的英文专著，试图厘清大众对巧克力医学用途的误解。

# 去旅行吧

人要在外面到处漂流，
最后才能找到心中最深的内殿。

# 旅行，敲叩不同的历史之门

> 离你最近的地方，其实答案最遥远。最简单的音调，需要最艰苦的练习。旅行是人在每个不同的历史门口敲叩，最终敲到自己的家门。人要在外面到处漂流，最后才能找到心中最深的内殿。
>
> ——改写自泰戈尔

一个即将毕业的女孩问我：如果她想多看世界、茁壮自己，毕业前后该做什么？

我为她开了一个旅行清单，共四站。先提第一、二站。

第一站，参加国际“女人救援女人”（Women For Women)组织，跟着她们到非洲刚果，看大屠杀后的人们怎么活下来。

当地女子在大屠杀中要不被奸杀；要不被奸了以后，强暴者以刀活生生割下其阴蒂，作为战利品——施暴者们相信没有阴蒂的女子，从此不再有性高潮。这些女人虽活了下来，表面伤口愈合，但子宫、阴道往往在受伤过程中因未经消毒而溃烂，终身不能生育。

> 人要在外面
> 到处漂流，
> 最后才能找到心中
> 最深的内殿。

当地的战争结束了，对她们的伤害永远留了下来。国际女性救援组织在当地教导她们编织、制作衣袋，而她们最常编织的图案是：“花”。我的朋友赞尼娅布（Zaniab）注是“Women for Women”的创办人，她第一次抵达时曾经好奇地问，为什么如此钟爱花？刚果的女子回答：“只有沉浸于美的事物，我们才能在无比的绝望中，仍然感到美好，找到力量。”

从世间最苦最悲惨的地方出发，看到存活的女人仍然充满生命力。年轻旅人敲开了残酷的一扇门后，开始她的成长之路。

第二站，我的建议：纽约。

纽约自一八九五年已是世界第一大经济体的文化、媒体与经济中心。走到帝国大厦，一九三一年这座人类最高的摩天大楼建造完成。当时正值大萧条，美国总统胡佛为它剪彩。但直到一九四五年“二战”结束之前，它一直空着。因此它的本名Empire State Building被谑称为Empty State Building。大楼只以四百一十天完工，但仍是当年耗费建筑材料之最，它是人类以钢骨结构建造的第二栋大楼，创造了“不可能中的可能”。



只有沉浸于美的事物，我们才能在无比的绝望中，仍然感到美好，找到力量。



中央公园附近是世界富豪的置产之地，也是历史轮转的见证之地。

忍受嘲笑十余载，“二战”后帝国大厦终于成为世界地标，从此一直列入“七大奇迹工程”之一，顶楼则是“最靠近天堂的地方”。惊人的装饰与设计，使它在交出“世界第一高楼”宝座后，至今仍是最美的建筑之一。而关于它的一切，皆是在大萧条的绝望及嘲弄中开始的。

到纽约要过布鲁克林桥，徒步、骑自行车皆可，感受东河流过，朗诵至少一首咏叹布鲁克林桥的诗。站在布鲁克林岸边，对望华尔街——一九二九年它制造了大萧条，一九三七年股市又二次衰退于“二战”开始，二○○一年“九一一事件”永久毁了它的地标“双子星”，而二○○八年它又制造了金融海啸。

人性是贪婪的。华尔街代表成功，也代表欲望腐败的极致。它的夜景很美，但站在它背后的历史，曾经于世界各地掀起灾难：战争、饥荒、屠杀、极端主义……布鲁克林桥是伍迪·艾伦电影中最喜欢使用的场景：它连结天堂与地狱，渴望与离弃。但无论多少悲愤、多少感慨，河水不会停歇，历史也不会休止。一切，都将走过。一切，都会消逝。

在纽约，每日尽量于中央公园散步或者跑步。累了，就和炒花生小贩聊天。中央公园附近是世界富豪的置产之地，也是历史轮转的见证之地。小贩往往英文不好，但他们总有许多故事娓娓道来。中央公园内跑步的、遛狗的，不同口音，不同衣着，是个观察大千世界的好地方。俄罗斯人、波兰人、法国人、意大利人、南非人……我甚至碰到过来自西伯利亚的富豪。和他们打招呼，话点家常，带一本当年林语堂以英文撰写的《生活的艺术》。想象没有飞机的年代，多么贫穷的中国小伙子，搭船越过万里，向这里的洋人说着来自东方的文化。相较他的勇敢独立，现在年轻人怕什么？犹豫什么？

存点钱破费到广场饭店（Plaza Hotel）地下室小吃一顿。那里如今有个Food Market，价格较附近餐馆便宜得多。熙来攘往的游客，想象他来自何方？背后有着什么故事？中央公园向来是世界经济排行榜指标，一九二○年这里挤满了巴黎贵客，一九八○年后日本人在此风光无比，二○○○年后华尔街金童彻底改变了纽约餐饮及时尚文化，华尔街垮了以后，一度俄罗斯娇客使餐厅规定服务人员需要学俄语，现在中文，充斥着至少四分之一个厅堂。

每个人都有机会在纽约大展身手，这里凝聚全球人才。无论移民的、致富的、逃难的。纽约不拒绝人才，她屹立不摇的秘密便是：吸纳一切。当这个城市初兴建时，它的高楼已保证了格局与视野。别着急日本人买走了半个曼哈顿，那不过是一时；时间证明他们只是在美国储贷危机房地产衰退时，为纽约注入新血。包容、创新与自信，是纽约永远不会被取代的原因。

年轻人到纽约别只在夜店贪玩、百老汇看戏。找一个短期课程，纽约大学即有各种不给学位的短期课程，在那里学英文交朋友。纽约附近常有短期出租公寓，只租一个小房间，一个月、两个月皆可。房东可能是名当地艺术家，和他们聊天，看他们追求艺术梦，白天创作，傍晚起当苦力工作至深夜。没有人会在黑夜里哭泣，因为他们满载梦想，他们清楚地知道一切的辛苦是为了圆自己的梦。

繁华似锦的城市，形形色色的人，历史、际遇、橱窗、创作。纽约，从来不只是一个城市。

下次说第三站：北京，圆明园。

---

1. Zaniab（1969—），出生于伊拉克，十九岁移民美国，经历过两伊战争，深知其中的残暴与迫害，致力于为战争中的女性发声，创办国际“女人救援女人”组织，亦为作家、媒体评论员。著有The Other Side of War: Women’sStories of Survival and Hope和If You Knew Me, You WouldCare等书。

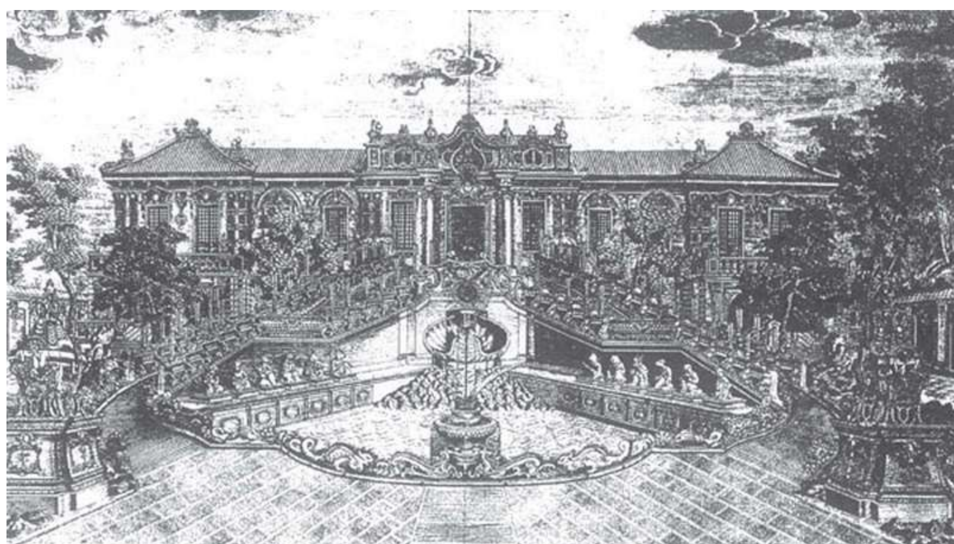
# 当你自满时

旅行，也许是一种短暂的自我放逐，也许是在一段路的行进中揣测自己的未来，也许是在过程中对自己小小的审判。

金融海啸如过往的战争重创各国体制，也弱化了每一个国家的政治经济稳定性。矛盾严重的国度，发生革命；内部夹杂历史仇恨国族认同的国家，走向“准革命”；领导正当性薄弱的政权，发生宪政危机……资本主义全球化的大树下，再也遮蔽不了多数的人们。

于是，我们如同一群坐上了旋转木马的人，游戏还没有结束，大家都不能下马，只能随着音乐不断旋转。此刻，青春的人生像一个在荒野上的珠宝，既珍贵又荒谬。

我给一名年轻学子人生自我追寻的旅行建议，前文写了第一站（刚果），第二站（纽约），此文写第三站：请带着几本历史书籍，至北京圆明园。



近一百六十年过去了，谁使它成为废墟？

圆明园修建始于清康熙皇帝时期，前后共修建了一百五十年，直至嘉庆年间。康熙四十年（一七○一年），紫禁城的炎热，让康熙之子雍正动念筑江南之园。初始以苏州园林之美，复制于干旱的北京城，后期一步步发展为中国历史上中西园林工艺极致的“万园之园”。

而几乎同一个时代，西方正一步步全面超越中国。法国太阳王路易十四修建凡尔赛宫，他渴望意大利的镜子，也创造了法国的时尚文化。凡尔赛宫的镜厅是人类对“镜子”——当年高科技最大的敬意。路易十四派出无数商业间谍收买来自威尼斯的工匠，一个又一个禁不住诱惑的工匠在边界被意大利政府发现后杀了。但路易十四始终未曾放弃。最终，法国成功获悉了制造镜子的秘密，然后，为了展现路易十四美丽的腿部线条，人类有了全面由顶至地的镜子。

清朝的皇帝盖圆明园的时候，只能透过铜板的反光或湖水端看自己的模样。他想象的敌人只来自北方，于是修长城，派军平回乱；从未意识到自郑和下西洋之后，欧洲海上强权正一步步茁壮。

根据历史学家的比对，西方和东方历史上各有强盛时期。西方崩溃了两次，唐宋时期是东方真正与西方共同称霸世界的时代。明代之后，欧洲各国即投注精力发展军火及海军，东方节节败退。而西方鲜少如乾隆皇帝般，出现这种孤立主义的君王。

就在康熙驾崩（一七二二年）后，西方的发展呈现前所未有的速度。枪炮、发现美洲、咖啡、古典音乐、衣衫华丽、男女脸上扑粉、头饰花俏——而中国人只绑着满洲辫子，穿黑蓝染布，女子缠足。西方诸国林立，固然革命纷扰，但是军武竞赛、科技竞赛、思想缤纷，在西欧从未停过。

康熙死后不过五十四年，工业革命彻底改写了东西方的差距。那一年，在苏格兰的亚当·斯密完成《国富论》，在伦敦的吉本(注)完成《罗马帝国衰亡史》。西方从经济到历史理论，重塑着自己的世界观与发展论。然后，一七七六年英国人瓦特的蒸汽机成功了；接着纺织机械化，资本主义全面推动英国成长，每年经济增长率几乎接近百分之二十五，是十年前所谓“中国制造奇迹”的双倍。而同一时期，乾隆皇帝还在品赏他的书画爱好，甚至不屑来自英国女皇的特使。

乾隆之视野，孤立且傲气。当时仍有传教士来到中国进入朝廷，但他的兴趣只在借由传教士把明式瓷器多添点西洋彩色；哦，还有他自以为是的喷泉和音乐盒。

火烧圆明园时，英法联军粗鲁掠夺，但同时也赫然发现当年英国特使送给乾隆的加农炮，被放在一间仓库角落，和南洋来的贡品如象牙雕塑及波斯地毯、日式银盘、玻璃器皿等，挤在一块儿——乾隆老皇帝只把加农炮当成破铜烂铁。

如今，太阳每日仍在这个曾经号称东方最美的园林升起和落下：近一百六十年过去了，谁使它成为废墟？

历史的过渡，蓦然回首，已越重山。圆明园中游坐，是历史但也不仅仅是历史，废墟中得习悟一件事：骄傲自满及眼光短浅足以灭国，遑论个人。

---

1. 吉本（Edward Gibbon, 1737—1794），英国历史学家，一七六四年游览罗马废墟有感，开始写作《罗马帝国衰亡史》（The History of the Decline and Fall of the Roman Empire），被认为是第一部“现代”历史著作。

# 月光下的土地心跳

> “每个年龄，都有每个年龄相匹配的烦恼，无一例外。每个年龄的烦恼，都会在那个年龄的地方，安静地等着你，从不缺席。”

我建议年轻人壮游的第四站：澳大利亚或新西兰，克服“少年维特”必然的烦恼，并且学会更踏实的生活态度。现在到澳新的年轻人越来越多，但多数挤在悉尼、奥克兰，咖啡馆或餐厅，非常可惜。如果今年我才二十出头，拥有强壮身体，我会找一个新西兰农场打工。

新西兰是一块从南极分离出来的土地，她的自然风貌与动植物生态，充分显示了极地风景；她的风景及文化都像一个从苦难战争中逃出来的孩子。当地的子民没有过度的欲望，生活简朴，崇尚自然，宁静而且感恩，这种心情很像修炼顿悟后的老道士。

一个年轻人来到此地，而且从事农场工作，锻炼的将不只是体魄、英语，还有心志。

在工业革命之前，农业社会如果一年GDP增长百分之一，就是不得了的盛世；即使为零，表示那一年没有天灾与人祸，也会举国欢腾。新西兰的许多农庄主人，至今还保持着这种态度。种植奇异果的农场，以科技身份证追踪每一颗奇异果的成长、收成，及品质管控。诚实，使得新西兰的奇异果通过自由贸易行销世界。即使使用了高科技认证，农民仍然每日小心翼翼日出而作，日落而憩；对他们而言，高科技只是加强了一名农夫出产农作物的品质与生产总量管制，那种敬天的古老文明从未离开。

一颗种子，或一棵小树苗，植入土里，土不能挖太浅，也不能太深，一丝马虎都不得；雨多了，不浇水；阳光强了，可能一天喷水一次或者两次。你偷懒一天，一点点，明天它就以枯萎的模样回答你，前功尽弃。

年轻人，最纠结的莫过于少了毅力，却拥抱太多烦恼。但事实上，不论未来你做什么，使你不会后悔、不断累积实力的，惟有学习做事脚踏实地、不分大小事皆全力以赴的敬业态度。

在农场的日子，一片麦田从播种，直到终于发芽、长成了。此时农夫没有犹豫，在麦田最完美、迎风摇曳的时刻砍掉麦秆，收成麦穗。于是麦田又回到光秃秃的一片，然后一切从头开始。农夫在最好的收成季节不可犹豫，过熟了，麦穗即空；农夫不能感伤，一切重来，那是他下次收成的保

证。

农场的生活，你沾污了身体，却将心灵洗涤干净。你渐渐明白，人生中出现的一切，都不能犹豫也不必感伤。你无法真正拥有什么，只是不断周而复始地经历。用一颗浏览的心，看待人生，得与失、隐与显，都不过是生活札记中的一页。



经营一个牧场兼农场，你只能向大地臣服。

而作物生而又死，死而复生。今年的歉收，不必然是明年的失落。农民有一种与天与地特殊的感情，他们相信一切都会过去。生命无所谓长短，无所谓欢乐哀愁，无所谓爱恨得失，一切都会过去。

在农场的日子，无论看夕阳，看秋河，看花，听雨，闻香，喝解渴的水，吃饱腹的粗食点心，它们都是生活上难忘的妆点。

在和大自然作物的相处中，你会发现越来越喜欢这样的人生：不诉苦，不煽情，不靠苦难博取同情。世间万难中，每个人都还在按部就班地生活，早起的麦片，月下的马铃薯加鱼排；农夫们日夜生息、世代繁衍。或许平凡漫长的一生充满辛苦，但却被农人们当成游乐场，一点点丰收，即是上天莫大的赐予。这大概才是人生应习得的意义，无论如何只要还能生活，就值得欢喜。

作物生而又死，

死而复生。

今年的歉收，

不必然是

明年的失落。

我们都喜欢《小王子》。《小王子》中有段名言："用心才能看见真实。真正重要的事，用眼睛是看不见的。"七年前，我在新西兰的农庄里和当地工作的女孩聊天，她说：经营一个牧场兼农场，你只能向大地臣服。你对所有努力的结果没有把握，只能相信上天不会辜负有心人。她在农场工作二十年，养殖山羊，也整理庄园。同一时间种下同一品种的树，有的茂盛，有的枯萎。你看不清土地为何如此区分了它们的不同命运。但是当你用心感受叶片的变化，日照的差异，你会渐渐明白什么状况下，植物会活得更好。她常常在月光下唱歌给植物听，她相信它们感受了她的心跳。

有一天，当你年老，有人问你，人生的哪一段时光最快乐。也许，你会毫不犹豫地说，在农场的时光。那时，虚荣不存在，每日只知道太阳、温度、雨水、月亮。那时觉得身体承受很大的压力，精神上却清楚感受：自己活得多么清醒而饱满。

# 世界在他的笑容下，温暖

气温摄氏七度，湿冷的布鲁塞尔。下雨的这天，安逸的我们适合唱情歌；对焦急、恐惧、沮丧、疲倦的叙利亚难民，那是另一个该死的寒冷日子。

比利时红十字会大楼WTC外一大早已聚集着一长排的难民，大多席地坐着。走过的人如果不特别向他们打招呼，他们头多半低低的。某些人知道，在这里他们并不受人欢迎；但为了活下去，求一口呼吸生存的权利，没有人会谈“尊严”。哦！那真是十足的“奢侈品”！

鲍勃（Bob）站在门口迎接我们一行，上午他已疲倦万分，从清晨四点起刚刚打完一场“硬仗”。他很快带着笑容，专业地询问我：“对台湾的观众，我是否该穿上夹克？”我摇摇头：“不，你打的围巾美极了，台湾的男人需要学习一下你的美感。”

鲍勃是比利时红十字会的负责人，身高约一百九十公分，外表英俊，说得一口流利的英语、法语、阿拉伯语。他不想浪费任何时间，很快地向我解释比利时红十字会的难民工作内容：这里是叙利亚、阿富汗、伊拉克等难民至比利时申请“难民庇护权”之前的“中途之家”。难民们逃离了战火，可能徒步、搭车、渡海，总共跋涉少则两个月，多则半年、一年、一年半后……终于抵达比利时。那是人类真正的“极限运动”，它挑战一个“人”一切的极限。

恐惧——IS士兵随时可能从崎岖的山路里出现，逃亡之路就是杀身之处；死亡——黑夜里找个山凹处，不知是谁发射的炮弹，叙利亚政府军、反抗军、美国等西方联军、俄罗斯、IS……空中飞下来的弹药太多了，火焰照亮了天空，陡直地掉下来，掉在山中一些颤抖的身躯上，碎了，肢体满地，一旁幸存的人，身上还喷着他的残肢红血；骨肉分离——往往一阵逃亡慌乱，人潮一挤，那条路就是父女、母子、夫妻永生告别之路。

沙漠的风沙卷起，然后风静沙落，大漠已没有任何足迹。谁曾来过？谁又曾离开？

鲍勃知道这些中东难民为何逃到欧洲——土耳其、约旦、黎巴嫩早容不下难民。约旦已正式拒绝叙利亚难民，因为他们的国家，每四个人就有一个人是难民；同情在约旦早已满溢。土耳其已收容三百万难民，多半孩子在当地只能跪地上乞讨，或做童工。如果没有救济单位，他们得付一个月约台币四万四千元的房租，供一家八口人居住于伊斯坦布尔的小公寓，全家都得出去“打工”，才能活下来。老的当清洁工（他们原来在叙利亚可能是

老师），十岁至二十岁的，至工厂当童工，一日至少工作十二小时，十岁以下的至伊斯坦布尔街头当乞丐。



为了活下去，求一口呼吸生存的权利，没有人会谈“尊严”。

那是只能活命，毫无明天的日子。于是年轻一点的难民，带着孩子甚至婴儿，一家渡过汹涌的爱琴海，一个人头还得先付个九千欧元，就为了：明天。买一个可能性，买或许百分之一的希望。

鲍勃说这些人冒死渡海的“勇气”，来自于“绝望”。绝望反转成力量，把一个人所有的极限发挥到极致。“勇”渡爱琴海，跋涉巴尔干半岛，在每个抵达的边境和官兵捉迷藏，或者被无情殴打。

当他们终于抵达布鲁塞尔时，他们全身脏臭，头发杂乱，日益右倾反难民的欧洲人走过，如台湾人走过一只流浪狗般，心中浮现的多半是“排斥”和“远离”。

鲍勃两年前已注意到叙利亚的悲剧，一个国家半数难民，千万流离失所的人，在同一个地球。他能做什么？

鲍勃决定设立“中途之家”。他知道比利时及大多数欧洲官员皆以效率低下闻名，在这些难民真正被比利时或者欧盟接受前，难民们需要一个暂时可以歇脚、喝口热汤、洗个澡休息的地方。

那可能是他们一家逃离战火后的第一张床，第一口热汤，第一个安全之地。

奇怪的是，鲍勃叙述这些悲剧时，没有愤慨之情。他不打算再加入辩论，“阿萨德该不该下台”“阿拉伯之春是失败的革命”“伊斯兰和基督教文明恒长的恩怨”“英法密约叙伊石油”……这些飞刀般的语言敲醒不了IS的良知，化解不了西方的恐惧，更解决不了“平民们”的处境。

鲍勃说，他理不清古老复杂纠葛且虚无的口号，那些口号加起来，不如给他们一张床、一口热汤、一个可以向远方家人打手机报平安的WiFi。

从两年前中东难民开始涌入欧洲起，比利时红十字会即扮演起“中途之家”角色。WTC大楼共有约一千个床位，鲍勃再以红十字会体制外的力量通过Facebook串联布鲁塞尔另外约一千个民间家庭公寓，形成一个温暖的“中途之家”网。Facebook上不再宣泄恨，而是串连“勇敢的爱”——比利时当地有一千个家庭，老奶奶把孙儿的空房间腾出来，年轻人把公寓的客厅空出来接纳难民。

“十一月十三日巴黎恐袭后，这些慷慨的家庭数目是否减少？”我问。

鲍勃答：“我碰到的没有，反而是比利时官方难民署审查时间更长。”下一句话不是谩骂，而是：“所以，红十字会角色更重要，我们需要更多床位接受更多难民。”

鲍勃今年四十上下，来自黎巴嫩。十五年前他爱上了一个法国女子，追到了巴黎；隔一年阿富汗战争爆发，再隔两年伊拉克战争开打。他没有花太多注意力看谁输赢，他在乎的是战火下平民的伤亡。

来自黎巴嫩，鲍勃曾目睹当地巴勒斯坦难民营的惨状——有人一待二十五年，最后自缢身亡；有的正在难民营学校读书的孩子，遭以色列政府冲入屠杀。人那么相信战争杀戮，鲍勃更相信爱和给予。我曾想问鲍勃是否有宗教信仰，但打住了，因为那不代表什么。毕竟历史上几乎所有宗教，皆曾以宗教之名，杀戮他人。信仰代表什么？使你更有力量爱人？使你毫不迟疑杀人？

伊拉克战后，鲍勃正式投入红十字会工作，他离开了心爱的女子，去了伊拉克、刚果、也门……两年前来到比利时。

鲍勃每天清晨四点和红十字会工作人员一起，提醒当天得去难民署登记认证的难民，准备好行李、证件，了解程序，一切逃亡之路的最后最重要一关一定要准备好，七点左右准时出发，确保八点难民署开门之前抵达。

每天送出两百至三百名难民至难民署，九点吃完早餐喘口气，鲍勃领导义工开始打扫离去的床铺，算出空了几个床位，然后下午三点至三点半再接收另一批难民。他们贴心地在每张难民证上打“Invitation”（邀请），而不是“Permission”（许可）。

“难民如潮，精神会崩溃吗？无助吗？感叹世界无情吗？”我问。

鲍勃说：“Sisy，我没有时间，正如难民也没有时间。感叹是诗人的工作，而我是一个乐观主义者。我只知道我每伸出一次手，就多帮一个人。历史的、宗派的、千年仇恨的……我来自中东，那里是几个世界最重要宗教共同的发源地，它本来应该充满爱，现在却充满了恨。太多的道理，太多的政治，太多的争论；太少的包容，太少伸出的手。”

“每一栋叙利亚的古迹，说的都是不同的文明，不同的征服。但有一群人一直住在那儿，世世代代。不管属于哪一个宗教，平民都是无罪的。”

鲍勃和我说话约一个半小时，口语流利。我心里想着：如果他投身不同价值的工作，例如留在巴黎的精品店，当公关经理、品牌经理，他绝对可以胜任。但这个世界真正最奢侈的是“爱”“给予”与“包容”。所谓的巴黎名牌“奢侈品”既不稀有，也不奢侈，只要有钱，大妈就可以买到。

鲍勃到欧洲原是带着寻爱的思念去的，但爱情终究如一张卡片，可以寄出去，可以退回来。那场爱情旅途，使他意外走上红十字会义工之路；他更相信，有些事情、有种爱，值得你用生命去交换。

离开比利时红十字会的时候，鲍勃还在微笑着。我告诉他，台湾是一个充满爱心的社会，只是往往不知道把爱往哪儿放。

“接受台币捐款吗？”我问。

鲍勃回：“比利时红十字会接受任何货币。”

# 有些事情必须遗忘

遗忘往日的不堪，
放下曾经的痛苦，
是一般人在平常日子中最想做到，
但也最难达成的心愿。

# 我不想念我自己

“我不想念我自己。”遗忘往日的不堪，放下曾经的痛苦，是一般人在平常日子中最想做到，但也最难达成的心愿。

我们的人生总是一旦掉进深渊，即时时刻刻把自己锁在黑暗深渊中。尽管黑暗已经离去，我们还是会恐惧，深怕“那些遗弃重来”……在成长的过程中，舔着伤口，诉说昔日悲怆，然后忧郁一生，甚至怨恨一生。

近日我从一只领养的流浪狗史特劳斯身上更学会了他的“选择性的遗忘”。我的流浪儿子史特劳斯曾经被扔弃，没有人知道他从哪里来，某日一个铁环套他头上，他被抓狗大队逮捕，然后拘禁于黑暗窄小恶臭的收容所中，等待未知的命运：等待爱，也可能等待死亡。

一天又一天收容所四处哀鸣的日子过去，曾经一度网络公告他的照片、品种，立刻有三十个人要认养他，结果抽签那一日，却没有一个人出现。第一个命运转折是好心的“流浪动物花园协会”在他即将被处死前一天，领养了他。当时的他皮肤溃烂，脚上沾满屎尿，身上没有芯片，感染肠病毒……距离今天才约莫半年。正常状况下，他应该经常想起那段惊恐伤心的过往吧。



某些往事太痛了，必须“遗忘”。

但是史特劳斯到了我家后，仍然每日尽情胡闹，用力玩耍，勇敢奔跑，见人即亲吻撒娇……对人不但没有攻击性还充满了信赖。我甚至一度以为他可能是一只倾向“失忆”的狗：和我之前收养的流浪狗肖邦，只要打雷即惊恐万分长达一辈子如此的不同。

直到近日发生一件小事，我才从史特劳斯身上看到面对“曾经”的智慧。史特劳斯刚到我家没半个月，我和干女儿去朋友野溪旁的汤屋泡温泉：干女儿把史特劳斯的链子松绑，我正要警告她，这个莽撞小子可能跳入四十度高温的温泉，干女儿回：“不会吧。”话的尾音没完，他已跳入热烫浴池；然后立即吓得自己爬上来。我们马上为他冲了冷水，带他看了医生，还好，只有肚皮上起了几点红疹子。

这两天重回汤屋，史先生到了门口随即赶快坐下来，闻闻味道，然后谨慎地立即远离温泉，远远地等着我。原来，他记得的：他记得许多事。只是他比多数人类聪明，某些往事太痛了，必须“遗忘”。“我不想念我自己。”因为这些回忆没有必要，既然过了，就不需要再回首，何必增添莫名的哀伤。是的，“我不需要想念我自己。”

可爱的史特劳斯在我家，甚至毫不畏惧和家中狗群的“霸王花”南禅寺争床。

决战日：二○一五年五月二十五日，夜间十一点半左右。

战争过程如下：

一、决战地盘，南婆子骂人，发出怒吼声。史先生咬床上娃娃出气。我怕生病的南婆子被当玩具，数次安抚，南禅寺仍然持续叫骂。她大病刚刚痊愈，肝指数仍然偏高，还在治疗阶段，怕她无法入睡好好休息，决定带她至二楼小床睡觉。

二、等我回到三楼，吃了安眠药准备入睡，发现史先生已经睡横，我没有床位了。

三、于是我勉强侧睡，挤一个小小空间，史先生却甩了一个迪斯尼玩具脸，扔到我头上，且靠得更近——已经很小的床位，我快要掉下床。可恶。

四、放勃拉姆斯大提琴音乐，一段时间后，四个阵亡的玩具加上一个过动的玩具，史先生终于安详睡着了。

五、药效过了无法入眠的我最后告诉自己：在我一整床的玩具中，终于有个会动的，而且“动很大”。只好如此安慰自己。

人通常一旦失去什么，就会害怕“未来还会再失去吗”。无法褪去的记忆与惊恐，使人的灵魂永远藏着若干黑暗。一道又一道的刻痕，在时间岁月的累积中，使我们失去信赖的能力，失去善良的能力，失去快乐的能力。每一道灵魂的刻痕之下，折叠着随时的怨恨、攻击、愤恨。

因为，“我们太想念自己的痛苦”。

史特劳斯有一双蓝色的眼睛，我在前一只流浪狗肖邦死亡后七日，遇见了他，收养了他。我以为流浪狗必然是阴郁的，他蓝色的眼睛使我为他取名“约翰·史特劳斯”。然而他比我想象的快乐、自信，只跳“圆舞曲”，是一只没有烦恼，懂得不想念“过去”的狗。

“黑夜原是为爱而生，白昼转眼就会回来。”这是拜伦的诗句，也是大自然的规律。可爱的史特劳斯先生知道时间是流逝的，它不会再回头，悲伤已是往事：活在当下吧！相信未来是美好的。



他比我想象的快乐、自信，只跳“圆舞曲”。

“快乐”是如此难得，何不抓住此刻呢！“我不想念我自己。”约翰·史特劳斯如是说。

# 断、舍、离

我们都生活在过去长长的阴影和甜蜜之中。

回忆，是一种“沉重”的负担。年轻时十分亲近的朋友韩良露猝死，使我突然回忆起那段与她重叠、往来密切，虽“贫穷”但“毫不遮掩”的青春时光。它显然是甜蜜的、挥霍的、无羁的……使今天活着的我看起来如此“无聊”、“端庄”（你可以不同意）、“平静”。

如今的日子只有极少数的状态，生命偶尔会出现惊奇。生命像一只柜子，有秩序地打开它，有秩序地关起来。嗯，我还有些坚持，但已不再疯狂……青春好轻，轻如云，浮如梦，梦如非真实。

连影子都没有了。

中年真是一个复杂的图景。我们离青春很远，离死亡或许有一小段距离，或许它很快即降临。一位长者说了智语，人由中年迈入老年，要做到三件事：断、舍、离。

断了、舍了，也准备离了；所有你曾经拥有、享受、不舍的一切，全然一刀两断。否则叨叨念念，人的中年就只是个无聊的段落，活着，只等着死亡到临的那一天。中年，若不给自己来点彻底的“捣蛋”，不过是人生瓦解的过程。



别唠叨那些青春往事，某些事，回不去了。

只有断了、舍了、离了，换个方式好好活着，套句老话“从废墟里站起来”，中年才能活得精彩。

怎么“从废墟里站起来”呢？一个害怕得阿兹海默症的朋友，看完电影*Still Alice*之后，立刻写了遗嘱，还上了网站购买相关中英文书籍。

我和他展开了一场辩论。

我：“你怕什么？你不觉得遗忘此生，是件美好的事吗？”

他：“你会连亲人都不认得，家里的厕所在哪里都忘了，那不是太可怕了吗？”

我：“但你也可以同时忘记过去所有的痛苦及欢愉，你莫须遗憾永不复返的青春，你也不用带着此生念念不忘的创伤原罪。你还是个完整的人，只是重新活一遍。”

他：“你这个狠心的女人，难道你打算忘了你的狗？”

他抓住了我的弱点。

我：“他们记得我，不会咬我。而我会以为自己突然拥有了六只新的狗，

为他们重新取名字。阿兹海默症的人只会也只有能力‘向前行’，那不是我们一直高唱的吗？”

他：“妈妈呢？”

我：“我会觉得这个陌生老太太，怎么突然对我这么好，虽然啰唆了一点……我终于忘记所有母女之间长长的恩与怨。”

他：“你的知识呢？梦想呢？渴望呢？”

我：“如果得了阿兹海默症，我可能终于戒了巧克力和可口可乐，然后改吃鼻屎。这是惟一令人担心的事。”

最终我在书桌上丢出了一本书《M》（《零年：1945现代世界诞生的时刻》），结束我们之间的对话。人类历史一直在重来，复制；打碎自己，再重新开始。“二战”的结束，即是归零的过程；然后二○○一年美国联储及财政部“得了阿兹海默症”，遗忘引发“二战”的前因“大萧条”，解除自一九三三年以来行之六十八年对银行的监管机制。于是二○○八年，我们又回到一九二九，迎来“金融海啸”。这即是文明，“遗忘过去”本来是文明的一部分。

> 遗忘往日的不堪，
> 
> 放下曾经的痛苦，
> 
> 是一般人
> 
> 在平常日子中
> 
> 最想做到，
> 
> 但也最难达成的
> 
> 心愿。

我的朋友看我扯出大历史，有条不紊，瞬间闭嘴了。

“我们并不需要一直想念我自己。”遗忘往日的不堪，放下曾经的痛苦，是一般人在平常日子中最想做到，但也最难达成的心愿。

人到一定岁月，就要开始学会断、舍、离。若没“福气”得阿兹海默症，也要想办法学到“遗忘”的能力。“中年”本来暧昧不明，可以再生，可以求死。别唠叨那些青春往事。某些事，回不去了，但某些事，还会再发生。

今夜，我清除了二千多张CD，空出一大片柜子。

那里，该摆些新的东西。

# 回忆如此多情

世界小得像一条街上拍摄的电影，我们在街道的尾巴再度相遇，彼此点个头；所有曾经的甜蜜、炙热、离别、伤痛往事，好似只停留于街头的另一端。省略了问候，省略了一时说不出口百般复杂的内心滋味，也许欢乐从来只是街道上的一栋房子，我们走进了，经过了，盛宴已经结束。我们都不曾忘记，但也无须再提起。回忆，只是一条街上的布景，全拍完了。故事早已结束，我们曾经是主角，如今我们已是观众。

离席。且带着甜美的回忆离席。

但如何带着甜蜜回忆离席？完全“忘了离别之伤”吗？

怎么回忆一件事，当然不是人可以完全决定的，但它的确可以练习。回忆不是超市货物架，也不是图书馆——你想选择回忆时，才将之取下，不想回忆的，永束高阁。回忆是人类脑部的奇妙组合，脑汁绞在一块儿，在时间轴上它明明已经消失，却常出其不意，占据你的情感。“回忆”看似人们脑部器官反应的一部分，却往往主导了生命感受的主轴。

于是我们都只是脑部指挥棒下回忆的演奏者。

除非你得了失智症。人生往事在每个人性格深处都会留下痕迹，它可以是喜悦的音符，也可以永久改变你的性格。某些刻骨铭心的挫折，往往使你不再信赖，使你丧失纯真，于是你的人格中充满了怨、恨、怒及负面嫉妒。红尘往事在“出家得道者”眼中虽然只是一缕轻烟，但在多数人的心中，它却是一个永不消逝的黑洞。而从黑洞的伤处爬出来，并不容易，而且，从此你已不再是你。

我的美丽母亲即是一个终其一生也无法从“黑洞”爬出来的人。她今年已经八十三岁，恐惧死亡，怨怼过往。对她而言，回忆，是一首悲怆交响曲。

八十岁时，母亲决定受洗，希望《圣经》及上帝能带给她平静。受洗时教会教友们为她拍了张照片，她的脸庞百般痛楚，嘴开得很大，像一幅“呐喊”的画作。我看了极为震撼，问自己，那个生育你的母亲，灵魂里为何承载了那么多痛苦？那个张口的呐喊，像一个身陷火灾中，呼叫消防员的无助者。

一天夜里我和母亲深谈，“你的兄弟姐妹对你的记忆皆是家中性情最善良且慷慨体贴的人，为什么你如此痛苦？什么改变了你？”母亲不语。第二

天，她以笔写下，慎重地告诉我："自小我相信未来一定是美好的，出身富裕士绅家庭，长得漂亮，父母师长疼爱。走到哪里都是焦点，功课始终名列前茅……我没有料到自己的婚姻会失败得如此彻底……我以为我的孩子（儿子）一定是功课最优秀的……""我希望遗忘过去，但这些事永久改变了我……"在长长的人生回顾文中，母亲最终写着："因为挫折，我改变了性格，忽略了你，也伤害了你……对你，我极度地愧疚，它成为我终身的遗憾。"



选择"回忆"的能力，注定了那个生命最终是快乐还是悲伤的诗篇。

我回了母亲一封信，提到她曾"风光一时"却因政治理想入狱的父亲；提到她始终以歌声或幽默面对人生坎坷的母亲；提到她同一个时代贫穷的台湾人身影；提到她后来进入职场人人称羡的成功；以及婚姻失败后一生相守的那位对她不离不弃的情人。我反问母亲一句话："为什么在你的回忆中，选择的不是快乐的片段，而是痛苦的回忆？"

我的母亲当然不是惟一。我们不全然可以主导回忆，但仍可以做一些主动的选择。每个人都是自己"人生回顾片"的导演和剪辑。未来的人生你预期不了，过往的日子你却可以自我编排诠释；你可以把回忆像美丽的珍珠串起来，或者把它当成石头，不断地扔掷自己直到遍体鳞伤。没有一个人会一生一帆风顺，所以选择"回忆"的能力，注定了那个生命最终是快乐还是悲伤的诗篇。

事实上，几千年来，面对如何处理“回忆”，人类从来没有太多的进步。这不只是精神医学不够发达的问题，不只是市面上没有一种叫做“忘忧草”的食物，或者我们的科技尚未能在脑袋里植入晶片，遇见一桩伤心往事，或一个令你痛苦的人，直接按键“删除”。

人在面对“回忆选择”这桩事上，少了一种哲学智慧。多半时刻，皈依宗教，训练无我；交给上帝，相信他的力量终将带你走出死荫幽谷。然而往往当圣诗的颂赞离你而去，那平静的幸福片刻又消失了。苦痛的回忆，挫折的黑影，碎了满片的心，布满脑海……没有人希望自己走到这一步，但能坚守“防线”的人却不多。

人多数得走到死亡之前，才突然意会：原来生命一直有如此多样茂盛的风景，遗憾也悔悟自己为何花那么多力气纠缠于痛苦的事上。“死亡”所以带给人无比的智慧，因为所有宗教教义教导的“无我”，人活着时往往办不到，只能想办法修炼，或许达到十分之一、百分之一、千分之一、万分之一。当死亡真正快降临时，“无我”真的降临了，智慧顿然而生，但只那么瞬间，人终于做到放下了一切。却已太迟。

因此，如何剪辑快乐回忆其实不难，只要牢牢记住并经常提醒自己“生命有限”这四个字。我曾经想，现代有各种类型的床垫设计，有没有一个床垫做得比较像“棺材”，让人们每天入睡前练习死亡，然后思考：我今天愤怒的事还值得吗？或者每年生日不要办什么三十、四十、五十、六十大寿，而是举行倒数庆祝“告别式”。例如假设平均寿命七十五岁，你今年满四十，这场生日Party就改成“倒数三十五”，然后“35、34、33……”全场高喊至“1”，愉快迎接你剩下的第三十五年的第一天。以上这些如果对你们皆太疯狂，那么至少每日养成书写“感恩快乐”事迹的习惯，带着微笑书写，顶好再加点插图，或者配上照片；沮丧时重翻，快乐时加计。从此这是一本资产丰厚的快乐存折，里头填满了快乐的回忆：“活愈久，领愈多”。

我有七个快乐存折的建议：

1. 你必得练习和死亡对话，正如和日月星辰对话；你才会顿悟宇宙之大、生命之微、时间之贵、死亡之近。

2. 记得人生两条路，一条用来惜福，一条用来遗憾。你给了回忆意境，那么生命才能给你风景。你风声鹤唳看过去，生活也就只好四面楚歌。

3. 生命未必是一部故事结构完整的大片：多半的人生都只是一连串孤

立又零碎的片刻串连。但你可以靠着回忆和幻想，让许多意义浮现。走错了路，回头就好；爱错了人，轻笑自己一声，放手。许多事情只是一段路而已，不要把悔恨弄得比经过还长。把自己的人生之片，当部好看的喜剧大片来拍；你是导演，你也是编剧，你更是leading actress（女主角）。

4. 若想要保住某件东西，最好的办法就是不要太在意结果，过于执着反而容易毁灭。我的母亲是最好的例子。学会微笑对待一切，特别是你心爱而失去的事物。那样，它们在你心中以甜蜜的方式生存的机会反而会多一些、长一点。这大概是关于我们如何面对回忆最大的秘密。

5. 宽容生命曾经对你的冒犯。你的生命，不是为伤害你的人而活。原谅他们，为爱你而不是伤害你的人而活。

6. 训练你的眼睛只对美好的事物睁开，只向最美的生命记忆深处回眸。

7. 度不过伤痛的过去，那么把灯关上，你会发现连背影都不会存在，何况过去。

挫折是必然，

不要让挫折中的沮丧、

羞耻感成为恒长的记忆。

把它当成长跑选手

路途上的栏杆，

跨过了是

顺利，

跌倒了叫

经常。

我们总以为人生很漫长，会远得连尽头也看不见，没想匆匆一过，人生再也不能逆转。许多当下，我们以为时间很重，其实，它如一片云，一旦飘过，再也不会回来。所以人生最浪费的事，叫：怨怼及悔恨。

记住，回忆不该是被动的态度，人可以选择性地回忆，也可以选择性地淡忘。其中有几个关键心态：知道挫折是必然，不要让挫折中的沮丧、羞耻感成为恒长的记忆。把它当成长跑选手路途上的栏杆，跨过了是顺利，跌倒了叫经常。其间如果有人对你伸出手，或者倒下后无什么残疾大伤，望着天空、阳光、白云……你仍享受着阳光的照耀，白云向你打招呼，它会出现，也会离开，跑不到终点，又如何？记住摔下去时，仰天张望的风景，遗忘暂时失败的痛楚。虽然两者都会随时间消逝，但前者给你愉快，后者为你带来痛苦。挑选好的，记下来，成为快乐种子。

写稿时，在我面前有一座未曾开发的青山——“纱帽山”。当年蒋介石相信这是一座庇荫他安全的小山，下令不得开发，由于其形如官帽，故取名“纱帽山”。上回台风，倒了十分之一左右的老树，有一部分土石崩塌，市政府在塌陷处置放了一块“丑陋的帆布”。那是视野的左方，但我选择将书桌转了一个方向避开它。如此，青山依旧翠绿，风吹后的若干枯枝使老树之形更具古韵之味。树间多出的空隙，使我这么多年来第一回可以在窗前看见一名脚踏车骑士，着红色运动衣，慢动作骑行经过。灾难后的一座山，突然显得没那么孤独。

这本是绘画者及摄影师的能力——取景，避开杂乱的景物——人生处理“回忆”这件事，何尝不该如此？让回忆如此多情，如诗句，如画册，一天又一天给每个美好经历的片段，一个又一个深吻，成为你的快乐存折。

目前我离平均寿命只剩倒数十七年半；我得加快自己的快乐存折，不枉此生。Go！Go！Go！

# 穿越时间之墙

在已错过青春的人眼里，
青春是无限的可能；
在困守于青春、
茫然愤怒的人眼里，
青春是一种缺陷。

# 死亡，不是悲伤的事

“亲爱的，你快乐吗？”我在课堂上问，三个孩子举手。

“亲爱的，你悲伤吗？”三百个大学生中，近一百名点头。

“悲伤”是一种共鸣，一种没有学名的细菌，在空气中飘忽、蔓延、四处传染。

“如果青春是悲伤，那死亡是什么？”

学生们瞪大着眼睛望着我，我的声音如魂魄敲响他们的耽溺，没有鬼魂的凄白，却向他们说出如穿越生死般的警语。

“死亡，不是悲伤的事。”我一个字、一个字念出。

死亡，真的不完全是件悲伤的事；相反地，它可以教导我们许多所谓“向死而生”的智慧。人不一定要等到靠近死亡，接近棺材，才体会生命有限，因而才断了一些没必要的怨念，弥补人生缺憾。人如果可以从年轻时即时时念着死亡，学习死亡，日子会快活很多。

事实上，面对死亡是产生智慧最好的思想旅途。几乎所有的天才，乔布斯、爱因斯坦、肖邦、莫扎特……都在死亡之前豁然开朗！丢了生活中缠绕一辈子的纠结：母亲的无情，父亲的残暴，亲情的弃绝，爱情的离去……

所以在你认识死亡之前，请不要告诉我，你知道什么叫“空虚”。在你体会不能呼吸之前，请不要告诉我，你明了生命光是呼吸就是件多么美丽的事。在你理解心口即将停止跳动前，请不要告诉我，你已体悟何谓扎实的生命。

生命本是宇宙中一棵偶生的小草，或许每个人终有偃旗枯萎的那一天：但只要根还在，无论多老、什么状况，我们的每一天，都保证比死亡当天精彩、盛开、灿烂。死亡的颜色是黑的，人们怕面对它，于是逃避、否认、恐惧……假装我们可以永远活下去。

但你若认识黑色，才明了什么叫彩色。

对于死亡的逃避，是人活下来的办法之一；或者干脆借由“永生”“转世”转移人们对死亡的恐惧。但这种伪装，反而使我们无形中未曾意识生命如何

稍纵即逝，反而使我们胡乱挥霍生命。悲伤成了一种生命的普遍滋味，生命原本该有的甜美，经常性地消失了。于是，人似乎只有在特殊状态下，才能快乐。

以下我要叙述一个我近日遇见的，最聪明地面对死亡的故事。

许多人常说我聪明，然而我没有一位“平凡”的女朋友聪明。她是我的老朋友，突然罹患乳癌，双乳必须切除之外，她的癌细胞还是很恶的癌细胞。瞒着双亲和多数友人，她几乎独自面对开刀、六次化疗，以及至少七次的标靶治疗。拿掉两个乳房的手术前，她先笑眯眯剃平了头发，直接跳过“掉发的恐惧”，然后为自己买了长、中、短三顶不同样式的假发。既然没有失去，当然也不必感叹。

顶着假发，她常常自己开车至医院做化疗。医院里的医生巡房，查到她的病房，病床往往是空的：因为她正在其他病房串门子，安慰其他病友。她看到许多罹癌病人愁容满面，食欲不振，一方面心理辅导他们，一方面告诉自己要多吃才能对抗化学药剂。她最常挂在嘴边告诉病友的话：“放心，我们还活着。活着，就要开心。”于是罹病后的她，没了长发、掉了眉毛、睫毛消失，却一天吃五餐，反而胖了。日日笑眯眯，白白胖胖，如观世音菩萨。



不要活着没事刁难自己；生活不是刁难，而是雕刻。

由于癌细胞太恶，必须用重剂量，做化疗时，医院必须先冰冻她的头部、脚部，以免损伤末梢神经。而她躺下来，头包冰块，没有恐惧，先来一张自拍。然后才在药物下，沉沉昏睡。

数次化疗后末梢指甲已全黑了，她又搞了一个时下流行的指甲彩绘艺术，而且号称不会掉，什么“指甲光疗”，我也没听懂。

十月某一夜晚，我们再聚会，准备迎接她的下一个标靶战争。喝了一小口酒，当然没有超标，她开起玩笑，如果警察查核，而且是个帅哥，她会慢慢拿下假发，露出光头，对警察先生微笑。

那光头，可是她面对疾病的宣言。

问她如何忍受化疗之苦？她说：“文茜，一个人若是告诉自己，本来就是这么苦，自然就不会觉得太苦。”“癌症是一件礼物，它提醒你平时如何挥霍时间、挥霍健康……我一直拥有很多爱，心中常常忐忑不安，怎么可能一个人有那么多的幸福呢？直到罹癌，我才心定下来，是的，它是我必要的残缺，也是必要的礼物。”“我不是不害怕死亡，而是真正认识了生命。”

聪明不是锐利、善于生存、懂得尔虞我诈之道；聪明是看懂了生命，并与命运“欣然”共存。

我们凡人一定要等到罹癌那一天，死神“住你楼下”，才惊觉“生命可贵”吗？

和朋友道别的隔一天，我站在顶楼阳台。当日傍晚夕阳如酒，海洋的呼吸声在远方，此起彼落，酡红色的晚云懒懒地披散天空各角落。鸟儿高飞，无关乎羽毛之轻重、无关乎生死、无关乎爱或者恨，它们只是快乐飞翔。夕阳慢慢沉下，它想跟云说告别的话了，我沉醉其下，阳台地板有着老木湿润分解的气味，也有秋分的恬静。我在阳台、在玻璃的边缘看着前方，不想过去，知道当下。听雨声在河流中回旋，想想人生是个逐渐空去的杯子，过一天，少一格。何必哀叹空去，不醉饮尚留于杯中的醇乐之宴呢？

如果我们每天醒来皆确知，告诉自己生命终有一天必须散会。在生命尚未结束前，我们绝不会像多数日子多数状况下，把有限的生命任意抛弃，如同抛弃一片果皮。

不久之后，我们都将慢慢变老，然后离开人生舞台……请不要怀疑，每一个人皆如此。你的时间真的有限，一格一秒，一分一流逝，请不要浪费在悲伤里。

记得，在该微笑的时候微笑，在该欢乐的时候欢乐。勇敢踏上所有的生命

旅途，年年月月，分分秒秒，直到最后向世间致上最后的留恋，我们才好好、无憾地离开。

不要活着没事刁难自己。生活不是刁难，而是雕刻。别没事干，一点失恋、小灾小难、父母和你冲突、孩子摔门而去……就以为世界抛弃了你，其实世界压根没离开你，是你虽活着，却选择了离开世界。

当我们真正面对死亡，才开始真正懂得如何爱自己。不再牺牲自己的自由时间，不再勾画什么夸耀的明天；今天的自己，只做有趣和快乐的事，做自己热爱、心中欢喜的事，用自己的方式，以自己的旋律。

人愈体会死亡，计较愈少；愈面对死亡，抱怨愈少。

所以你问我：人最好的年华是什么时候？青春？童年？或者中年？我的答案：都不是。人最好的年华是，当你体悟死亡的智慧时。

> 人最好的年华是，
> 当你
> 体悟死亡的
> 智慧时。

# 亲爱的人生

慧君已经走了，约莫二○一三年一月。她的字还在，薰衣草森林的员工说："这是她留下的最后的绘图与文字之一。"那个看板挂在苗栗"薰衣草森林"明德店围墙外，粉蜡笔书写："幸福往前50大步"。

她先走一步，幸不幸福与她已经无关；活下来的你，看到"幸福"两个字，可能仍有甜味，可能已经怒气冲天——"这个时候，谈什么幸福？"那么幸福离你，可能五千大步也到不了。

詹慧君往生前，我最后一次见她，在金瓜石也是她一手装置创办的"缓慢民宿"顶层和她聊天。当时她已罹肺腺癌第四期，化疗之后，理了一个平头。金瓜石的风很大，底下是阴阳颜色交会的海水，山一层一层堆高，地底颜色都是洗淘"金矿"留下的杂质。这里的金已被掏空了，像如今的我们，留下的只有诡异奇特，不似人间。我上回造访金瓜石时只有二十三岁，采访一名因"泰源监狱暴动事件"被枪决的政治犯的母亲——当时的她也已经双眼失明，年轻的我如此形容："有些世界看不见，比看得见好。"

三十多年过去了，金瓜石的风依旧，风声很凶猛，不是呜咽型的，来势汹汹。慧君的声音小，风一吹，声音一下子就飘到空中。我始终没有听清楚太多她的话，只记得她平头下的笑脸。民宿入口、小书房、顶层阳台上……到处涂鸦着她的绘笔，"人要慢慢地走，灵魂才会跟得上""幸福，就是跟你说：你很棒！"配图小邮箱，站立着等待幸福的小女孩……聊了一会儿天，我问她："你幸福吗？"她挡住风，大声地说："幸福啊！"然后掉了泪。

詹慧君的故事许多人已经知道，她与学钢琴的林庭妃两个女生丢掉城市优渥工作，跑到台中新社山上胼手胝足，开始了"薰衣草森林"的传说。幸福已在她身上，靠的不是运气；她曾如此踏实、不怕吃苦、努力追寻。她哭的是：幸福即将离她而去，但更多的是哭她感谢自己生命虽短暂，却早预知了人生"最贫穷的事，莫过于怠慢错过了幸福"，她多么谢谢自己及时于三十岁时已勇敢且努力寻梦，抓住了幸福。

和詹慧君聊天时，阴阳颜色的海浪，一个波浪接着一个波浪，继续拍打，一点也没有停歇的意思。当年采矿淘金者的历史遗迹，留下就是这些吧！时间不会停止，没有回头，遗迹是纪录，叹息是后人，生命在可测与不可测之间，每个人必须选择"自己对幸福的定义"。错过了，是你自己。

詹慧君即使到了死亡近身、试图拦阻她的幸福之路时，只要身体许可，仍

然以她无邪又热烈的灵魂在每一个她创办的花园、民宿，留下祝福众人的话语。生命是绝美的诱惑，也是浪费的诅咒。命太顺太长的人如此挥霍；命很短的人，头也不回，对着仅有的时间，急急奔前拥抱幸福。她过世前一年半，仍然于北海道买下一间民宿，只为了让“薰衣草森林”回到亚洲薰衣草的故乡。




詹慧君手写的看板：幸福往前50大步。

那家民宿至今仍处亏损状态。詹慧君走后，林庭妃与其他伙伴们坚持“初始”的梦。这一路走过来，两个女生最明白的道理，不就是“坚持”吗？坚持信赖系住每个人的灵魂，有一根金线叫“幸福的欲望”，坚持领会“快乐”的道理，日夜在心，一砖一瓦。那家北海道“缓慢民宿”，《文茜的世界周报》曾经造访，它距离花海拼布的美瑛只有二十分钟自行车的距离。东川小村里许多“职人”，一生只做“精”一项物品。慧君当时的愿望，是让“薰衣草森林”的工作者（她称森林人），有机会在海外工作，学习敬业专注的态度。投资之前已经知道亏损机率很高，一年至少有四个月冰雪覆盖，几近无法营业。但“幸福”从来不是以账本计算的；生命太短，某些事我们不得不执迷不悟，例如：“美好”。

“幸福”从来
不是以账本计算的；
生命太短，
某些事我们
不得不执迷不悟，
例如：“美好”。

认识慧君、庭妃几年，看着她们集中所有的意念，与俗世轨道“背道而驰”，当时只觉得“难得”。二○一四年桐花季，重回认识她们的起点，一样的季节，桐花依旧漫空飞舞，即使飘落也懂得给自己最后美丽的旋转身影。时间从来不等我们，台北太多太大的声浪，已经没有人听得见自己的台词。“幸福往前50大步”。慧君的看板还在。她的信念还在，你的呢？

到此为止了吗？这年头告诉别人这些慧君留下的只字片语，一个小女生的梦……是否已如星辰陨落……是否已成昨日？

慧君，已在岸的另一方。我想，她不会同意。

# 愿你永远青春，愿我永远不老

人过了青春，好像一台该淘汰的老车。留下来，做什么？纯粹怕死吗？

人正临青春，一无所有，在滚滚尘埃中，连吸口空气都得计算PM2.5，活的意义又是什么？

一个人活着，无论老去还是年轻，不知道如何“快乐”活着，“珍惜”活着，其实都是辜负了生命的意义。和罹患淋巴癌第四期的李开复在“中天青年论坛”对谈；他人生最大的转折点与反省，不是拿了全美最Top的资讯工程博士，而是获知罹癌那一刻开始。淋巴本来遍布全身，淋巴癌是最难根治的癌症之一。李开复感觉异样，检查时已经“满腹晶轮”，满肚子的癌细胞，在正子摄影下，亮晶晶的。那一年是二○一三年，他才刚获美国权威杂志颁发“百大思想人物奖”，带着自嘲，李开复说：“还很高兴跑去美国领奖。”

没多久，二○一三年告诉李开复，他得到的最大奖项是：“淋巴癌，第四期”“毕生不能根绝”。那一年，他五十三岁；离“青春”有一段距离，前几年的他还不服老地保持一颗青春的心，搞了一家“创新工场”。

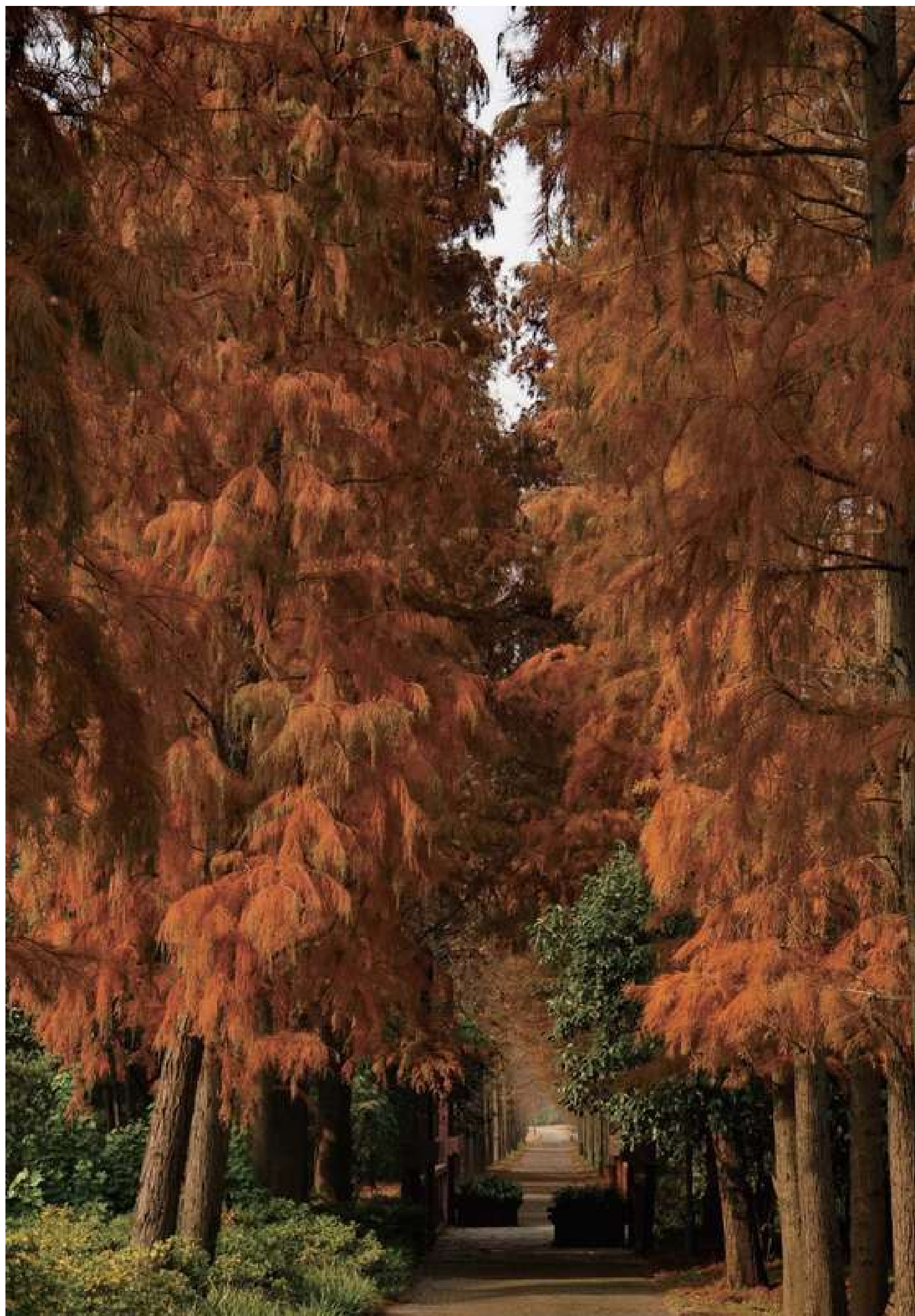
名片上苹果、微软、谷歌前全球副总裁、中国区总裁……没有一项履历救得了他。“癌症面前，人人平等。”那一年他开始反省自己的人生，真正有了最深刻的“创新思想”。除了养病之外，他把大多数的时间留给家人。那个每天滑啊滑的手机，偶尔玩玩，彻底失宠，不像往日寸步不离。曾经一天发二十条微博，夜里回三次Email……李开复说他曾自豪的“效率”，现在变身为亮晶晶的肿瘤在他的肚子里。

李开复的家教使他轻易杜绝了“利益熏心”这回事，但“名”等同影响力，这是传统中国价值教导的生命意义。李开复在论坛上诚恳地告白：“我追逐影响力，因此依此标准选择朋友、选择出席的场合、选择说话的对象……”“我没有做到扔弃对名的诱惑……”“这是癌症后，我的省思”。

论坛分好几个段落，其中一段我们谈到“青春”的定义。什么是青春？二十到三十？十五到二十五？二十至四十？依照日本文学家三岛由纪夫的定义：青春就是未得到某种东西的心理状态，于是形成渴望，形成憧憬，形成可能性。尽管眼前埋伏广袤的原野和恐惧，尽管还一无所有，但在幻想中，却感觉自己拥有一切，那就是青春。

所以，青春无关年龄，有关恐惧和计算，有关安逸与逃避。因此若你才二

十，已没有了幻想，你的人生其实已经没有了青春。若你已六十，你仍在创新，仍想拥抱新的生活方式，你还“青春”！



聪明是看懂了生命，并与命运“欣然”共存。

这可不是我们两个加起来超过一百一十岁的人自我安慰的谈话，我常常看到“不快乐的年轻人”，心疼也心憾。青春多么珍贵，一去不复返。对我而言“最贫穷”的青春，莫过于怠慢。怠慢拥有人生最美的青春，怠慢可以闯荡天涯的机会。

或许此刻“青春”的你正接收了生命从开始萌生到稳健成熟这期间的种种苦恼、挣扎、失望、贫穷、焦虑、怨仇和哀伤，但你也容纳了它们的欢乐、得意、胜利、收获和颂赞。生命的过程本来注定是由激越到安详，由绚烂到平淡。一切情绪上的激荡终会过去，一切色彩喧哗终会消隐。如果你爱生命，你该不怕去体尝，甚至珍惜那激越绚烂的快感。

罗曼·罗兰有句惊人名言：大半的人在二十岁或三十岁“就死了”！因为人一过这个年龄，他们只变成了自己的影子。以后的生命不过是用来模仿自己的，把以前年轻时代曾经说过的，曾经做过的，曾经想过的，曾经喜欢的，一天天地重复，而且重复的方式还愈来愈机械，愈来愈荒腔走板。

尽管眼前埋伏广袤的
原野和恐惧，
尽管还一无所有，
但在幻想中，
却感觉自己拥有一切，
那就是青春。

在已错过青春的人眼里，青春是无限的可能；在困守于青春、茫然愤怒的人眼里，青春是一种缺陷。

人们初次品尝青春滋味的时候，并不知道只要抱持幻想，贫穷的滋味也是甜的。而永远离别青春后，对青春的渴望、遗憾、追念……那个滋味，即使坐拥财富，也是苦的。

青春是一棵树，爱与希望是它的根，需扎扎实实地扎根入土里，智慧与愉悦的枝叶才能招展，无论是风雨或蓝色天空之下。

愿你永远青春。

愿我永远不老。

# 修炼死亡

声音在空气里燃成灰烟，晚霞被黑暗逐渐吞噬。在这个看似五花八门的世界上，其实只有两个声音：活着，和死了。

你愿意修炼死亡吗？死亡，是一种永恒的缄默。我们使用“窒息”两个字，似乎代表对死亡的反抗——假设人的呼吸是永恒的，在某种外力介入下，一个生命止住呼吸。

但生命从诞生那一刻起，每一次的呼吸都是拥有及抛弃、吐与纳、吸与呼……它既是维持生命运作的过程，也是生命注定离开的最终仪式。有一天当它呼出最后一口气时，生命物体即了却其存在，留下的只是曾经和“他”交手过的人们对他的悼念。

他埋葬于土中，但他已永久离开人世。

死亡是什么？人们为何如此惧怕？如果人人免不了一死，为何除了圆寂之和尚，打坐直视死亡之外，人们总是避免讨论死亡？

因为死亡不是诗词般的晚霞，当它被黑夜吞噬后，走入黑暗，明天会再归来。死亡代表的，是永不归来。当我们是“未亡人”时，我们选择相信灵魂，接受永生、笃信轮回……坦直而言，这一切“迷”中之“信”，只因为我们无法直视死亡。

就这么走了吗？一千光年之前死掉星球留下的黑洞在宇宙中都仍有回音；人，活蹦乱跳的，舞剑群雄的……死了，一把坛子里的灰，就如此吗？

是的，我们可以以诗、以安魂曲、以高昂的朗诵呼叫我们的挚爱，相信他仍听得见。他已逝，他成仙，他入土，他仍在。因为我们“不敢相信”死亡。

我们无法面对生命彻底地消失。物理学家霍金曾经说了一句冒犯上帝的话，“人要愉悦地活着，只有接受自己会死亡，没有永生这回事，人才懂得珍惜眼前的日子。”“所有的科学，必须从否定上帝开始。”

我不想否定上帝、佛陀、上苍……理由之一，我的角色不是天文物理学家；之二，如果敬畏上天能节制人性中的恶，解脱超越不了的苦，宗教就有其崇高的价值。人在垂死之前，极少没有巨大的恐惧、遗憾、伤感……如果宗教中宣扬的灵魂信念可以安慰即将逝去的亡者，安慰不舍的至

亲，“科学上”即使它无法证明，但“实验上”它确可解决人生巨大的悲痛。



他快乐吗？

想起来人的一生真是孤单疲倦。我们一生都在和各种“东西”赛跑，为了闯过一次又一次的障碍物，跳过一次又一次的栏杆，人的一生，即使最顺利的人，也是满身伤痕。

英国王储查尔斯王子算幸运的吧！诞生于王室，却当了一辈子王储。他的爱情没有自主权，他的婚姻必须被许可。他和一名叫黛安娜的女子，走入西敏寺，写下童话故事。但美丽的王妃无法陪伴他孤独的灵魂。王妃以轰轰烈烈的死亡结束实质残忍的童话……一切皆为了王储，一个准备登基的身份。然而他高寿的女王母亲，使一切的牺牲看起来了无意义。正在闹苏格兰独立、分崩离析的英国，在他中晚年时，宛如永不归来的晚霞，准备被世界历史永久吞入黑暗。查尔斯王储的生命从来不曾远离孤独，无论他的爱情婚姻成功或失败，在白金汉宫大花园中，他如影子一样，只是皇室的一隅。他快乐吗？若此刻的他，最终维持七十五岁左右的平均寿命，虽算高寿，但那也可能意味着此生他注定只是一名被储备且过度苛责的生命……他完全没有自己。

所以，没有谁是毫无伤痕地走过一生。在生命跑道上奔跑，到一个阶段，我们明明累了，却害怕退场，因为那意味着永恒的消失，而非暂时休息。

所以世界上最遥远的距离不是生与死，而是你走入死亡之前，走入生命终点之前，直视它的能力。我曾经恐惧死亡，和所有的常人一样，我总是盖起了被子，让眼前一片漆黑，然后赶紧转念。

再过几年我即年届六十。我还能逃避死亡多久？对他人的死亡，我们学会依赖时间、宗教、仪式……然后渐渐放手。对自己呢？如何放手自己的人生？

面对死亡我曾问自己的第一个问题：你想活多久？第二个问题：你希望以什么方式死亡？

一般人勇于面对死亡以后的事，丧礼如何举行、遗产怎么分配（这是人关于死亡之事意志力最强的事），火葬、树葬、土葬……人们总是直接跳过对死亡的直视，只谈身后。其优点是，人即使“勇敢面对”，也于事无补，因为死亡之神的召唤，往往突如其来。缺点是，人若没有“猝死”，而是有意识地、长时间地慢慢死，生命等于是死亡恐惧之菌的吞噬体，活命成了诅咒。你活着，天天和死亡交战，天天打败它，可明日又是一场硬仗。

于是活下来，不是愉悦地活，而是恐惧地活着，直到最后的死神降临。它，还是赢了。

古人过了八十在家中死亡，叫寿终正寝，家里办丧事绑着红色大花，因为过往长寿太难。而随着人类医疗的发达，现在各大医院门诊急诊，充斥着八十岁以上死亡焦虑症的长者，他们把长寿的生命拿来和死亡搏斗，悲壮且残忍，宛如长征。

但永远不要忘记这一场比赛，“人”注定会被打败。

过了五十五岁之后，我开始练习和死亡对话。当我开始面对真正的“一无所有”，我学会了对生命更多的宽容。我不可能带着创伤和心结，愉悦地度过未来的日子。是的，或许童年的我曾经很孤独，或许青春的我更破碎，但即使破碎的青春仍有残物。如果有一天势必“一无所有”，你看到的是自己生命中残缺的那一块，还是曾经拥有的一块？

在面对未来的死亡时，我意外学到更多宽容过往的能力。

我五十六岁时，大我二十岁非常注意身体健康的四阿姨，意外因车祸死亡。我五十八岁生日后几天，大我五岁的表哥林维中，在美国西北大学附近的工作室，也意外“自然地”死亡。



没有谁能安排
自己的生命，
纵使你努力延长它，
仍存在着太多
意外。

没有谁能安排自己的生命，纵使你努力延长它，仍存在着太多意外。我的表哥是我们家族中真正的天才，和他相比，我只是一个跑龙套的角色。他的猝死在我们的家族引起极大的震撼与悲痛，他曾经是一切“成功价值”的典范，中年之后穿上道袍，走入与众不同的道家哲学。他仍在西北大学教授人工智能，而且是一名非常谦逊认真指导学生的教授……但这样的转变及猝死，让向来疼爱他的家族长辈们，充满不舍。或许因为我已自三年前不断练习和死亡对话，我第一个反应虽然也是流泪，但经过一夜思考我写下了一段文字分享给家人，谈自己对表哥离世的感悟：

他以难以置信的天分，登上舞台；再以翩然潇洒的修炼，走完人生。

表哥林维中自小享有一切的掌声，他的小提琴全省比赛第一、亚洲第一，绘画全省第一，自小到大，台中一中永远的状元。

离开心爱的音乐，他一度选择了台大电机系，在家人期望中，完成博士学位，进入西北大学教书三十年。

他曾经短暂地不快乐，但始终不平凡的他，找到了自己的出路……约莫二十年前，他迷上也走入了自小就喜爱的武侠世界。几十年在中国大陆大山各门派中拜师练功，直到前几年，有一天他发现最好的武术，就保留于台湾：于是一个博士教授，跪拜台北阳明大学旁小巷弄的武术大师潘岳，成为弟子。

表哥生前说：小时候，他享有太多掌声，理所当然，迷醉其间。其后，在道家的传统中习得了“无”的道理。“无”和“有”，是一扇门的关系，你以为拥有的，并不真实；你认为失去的，它仍存在。生命本来自“无”中诞生，有一天也会在“无”中消失。其间的旅程，是一种“有”和“无”之间的体悟。

这一生，我见过一些人，才得了一次榜首，就骄傲终生。是光环吗？可能更是桎梏。我的天才表哥顶着太多“第一”的光环，但他不是俗人，一个轻功，他跳出去了。

修炼生命，使六十三岁的他，纵使疾病缠身，气宇仍然轩昂。不计较名利、看空成败。他的灵魂里没有愤怒，没有恐惧，没有不平，甚至没有失望。

美国芝加哥时间四月二十一日晚上十一时三十分左右，他一个人在工作室中“自然地”死亡。没有预告，没有遗憾。

他的前半生以无与伦比的聪明天分完成了一般人入世的价值；他的后半生则以独特的灵魂体悟，修炼克服了人生往往无法超越的障碍。

如侠，如仙，已逝，仍在。

表哥林维中下葬入土当天，我再写下了一段悼文：

> 别解读我的死亡——那是道，非名。
>
> 别解构我的离去，我清醒时，也喜欢飞翔。
>
> 你不必撬开尘土中的棺锁。此刻，我已臣服于土，心悦离尘。我的灵魂悄声低语，深怀感激，为心潮起伏的每一滴泪水。
>
> 我只是穿越了时间之墙。
>
> 别解读我的死亡，那是道，非名。



时间的流水滚滚而去，我们的人生有一天也会随着日夜流逝带向远方。

表哥走了以后，我问自己，若我现在猝死，有什么遗憾？我想我会害怕家中的狗孩子，未来没有人好好照顾他们。我怕史特劳斯流浪了许久，好不容易找到一个可信赖的家，一切又得重来；我怕那个每天早上跑到门口敲我的门，依赖我的“馒头”，再也等不到他的主人；我怕家中三只年长的老狗，少了我不顾一切的照顾投入，一场病，一个不小心，他们也走了。

除此以外，我没有太多遗憾。或许我会有点感伤自己从小的作家梦，人生的忙碌使我搁下未完成的创作。但这个世界并不缺少一个作家，不算什么遗憾。是我的狗孩子最需要一个妈妈，保护他们，给他们依赖、照顾。

面对亲人接二连三的意外死亡，我告诉自己，活着，毫不费力地呼吸一口气，为需要你的人而活着，愉悦地活，就是生命的真实意义。在生与死之间，不该是恐惧，不该是强求，而应该是微笑。不停地微笑，愉悦地微笑。享受生命中仍然有的那一口吐与纳、呼与吸……

修炼死亡，与死亡对话，不要害怕。时间的流水滚滚而去，我们的人生本来就宛如泡沫，有一天也会随着日夜流逝飘向远方。